

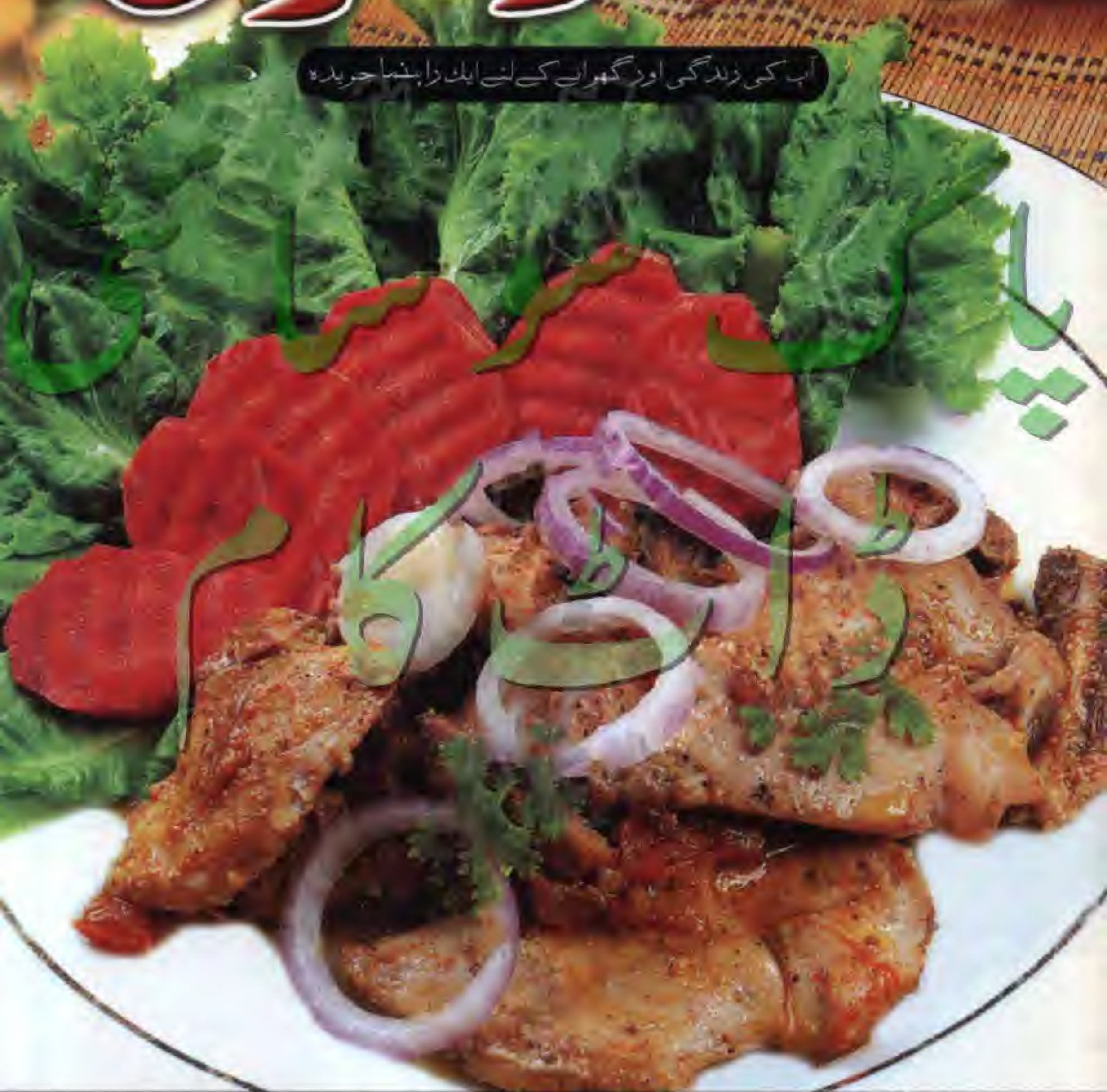
ہدایت کاران کا پہلا کورسنگ میگزین

نومبر 2013

قیمت = 90 روپے

# دستِ خزان

آپ کی زندگی اور گھرانے کے لئے ایک رہنما حیرت



چائے چاہیے؟ ذیابیطس سے نمٹنا سیکھیں | ان آڈیو پلانٹس | قدرت کے رنگ



# فہرست

## مستقل سلسلے

- 6 ادارہ  
8 کیا آپ نے بھی کچھ کہا ہے؟  
10 اسلام  
36 پکائیں/کھلائیں  
96 ڈرامہ ریویوز  
97 افسانہ  
98 شاعری

## صحبت عامہ

- 58 کچھ دانتوں کے بارے میں  
86 جوڑوں کی حفاظت کریں  
90 ذیابیطس سے نمٹنا سیکھیں

## کبھی

- 12 Facts  
76 چائے چاہیے  
82 شخصیت شناسی بذریعہ خوراک

## ٹریینڈز

- 26 کلر فنیشن  
66 دلکش سویٹرز

## کٹنگ کارنر

- 24 بچیوں کی پرورش  
74 بچے کا اسکول میں داخلہ

## معاشرہ

- 20 قیادت کرنا سیکھیں  
60 جعلی عالموں سے ہوشیار رہیں  
62 جھوٹ پکڑنے کے آسان طریقے

## خاص الخاص

- 28 خوش رہو، زندگی چلو  
68 اسمارٹ فون

## سیر ہیاٹی

- 94 قدرت کے رنگ، بکھرے ہیں جا بجا

36



26



30

88



94



# دسترخوان

جلد نمبر 16 - نومبر 2013ء / شمارہ نمبر 07

قیمت شمارہ: 90 روپے

مینجنگ ایڈیٹر: ریاض احمد منصوری

اسسٹنٹ ایڈیٹر: جویریہ حنا

لے آؤٹ ڈیزائننگ: ایس ایچ غوری



خط و کتابت و ترسیل زر کے لئے پتہ  
"دسترخوان"

پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیر II

ایکسٹینشن، ڈیٹیس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 3-92-21-35805391

فیکس نمبر: 92-21-35896269

ای میل:

monthlydastarkhuwan@hotmail.com

تقسیم کار برائے پاکستان

بیشل نیوز ایجنسی، اسد جمیل - صدر کراچی



پبلشر

ریاض احمد منصوری نے یقین آرٹ پریس (پرائیویٹ

لیمٹڈ) کراچی سے طبع کرا کے دفتر ماہنامہ "دسترخوان" پلاٹ

نمبر C-4، 14 ویں کمرشل اسٹریٹ فیر II، ایکسٹینشن،

ڈیٹیس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔

فون نمبر: 92-21-35681520-35688828

## دس خصلتیں اور ولی اللہ کا درجہ!

وہ بولتے تھے تو لوگ ہر تن گوش ہو کر سنتے تھے، اُن کے ایک ایک لفظ سے دانائی اور حکمت پھوٹی پڑتی تھی۔ وہ اُن چیزوں میں سے بھی معنی اُٹھا کر لیتے تھے، جن کے بارے میں عام انسان سوچ بھی نہیں سکتا تھا۔ بات اتنی گہری ہوتی کہ سننے والا حضرت حسن بصری کی بصارت اور فہم و فراست کا دل سے قائل ہو جاتا۔ لوگ دور دور سے اُن کا واسطہ پڑتے آتے۔ کہتے ہیں کہ ایک بار اُن کی محفل میں کئے کا ذکر چھڑ گیا۔ آپ نے اس شخص جانور کے بارے میں یوں شروع کر دیا۔ فرمایا: "اس ناپاک جانور میں دس ایسی خوبیاں ہیں کہ اگر کوئی انسان انہیں اختیار کر لے تو ولی اللہ کے درجے پر پہنچ جائے؟"

لوگ حیران ہوئے، حضرت کی بات کچھ میں نہ آئی۔ کسی نے بعد ازاں عرض کیا: "پر حضرت! بھلا کتے میں خوبیاں کا ولی اللہ ہونے سے کیا تعلق؟"

فرمایا: "تعلق ہے لیکن انہیں محض والے ہی پہچان پاتے ہیں۔ وہی کچھ سکتے ہیں، جنہیں غور و فکر کی عادت ہوتی ہے۔" حضرت حسن بصری کی بات پر لوگوں کا تجسس اور بڑھ گیا۔ ایک اور شخص نے کہا: "حضرت ہمیں بھی کچھ بتائیے۔ یقیناً آپ سے زیادہ غور و فکر کرنے والا اس زمانے میں اور کون ہوگا۔"

حضرت حسن بصری نے فرمایا: "دس باتیں ہیں جو میں اس ناپاک جانور میں دیکھتا ہوں، مگر انہیں کہ ان میں سے بہت کم ہیں جو انسانوں میں دکھائی دیتی ہیں اور جن میں ہوتی ہیں، انہیں زمانہ دیکھتا ہے، اُن کے پیچھے چلتا ہے اور انہیں عزت بخشا ہے۔" پھر آپ نے کتے کی وہ دس خصلتیں ایک ایک کر کے بیان کرنا شروع کر دیں۔ فرمایا:

- 1۔ وہ بھوکا رہتا ہے۔ یہ آداب صالحین (نیک لوگ) میں سے ہے۔
- 2۔ تھوڑی چیز پر قناعت کرتا ہے۔ یہ علامت صابرین (صبر کرنے والے) میں سے ہے۔
- 3۔ اُس کا کوئی مکان نہیں ہوتا۔ یہ علامت متوکلین (توکل کرنے والے) میں سے ہے۔
- 4۔ وہ رات کو بہت کم سوتا ہے۔ یہ صفت شب بیداروں اور علامت متقین (احسان کرنے والے) میں سے ہے۔
- 5۔ جب مرتا ہے تو کوئی میراث نہیں چھوڑتا۔ یہ صفت زاهدین (عبادت گزار) میں سے ہے۔
- 6۔ یہ اپنے مالک کو نہیں چھوڑتا، مگر چہ وہ اس پر جفا کرے یا اُس کو مارے۔ یہ صفت مریدین صادقین (سچے مرید) میں سے ہے۔
- 7۔ ادنیٰ جگہ پر راضی رہتا ہے۔ یہ علامت متواضعین (صوفی لوگ) میں سے ہے۔
- 8۔ اس کی رہائش پر کوئی غالب ہو جاتا ہے تو وہ اسے چھوڑ دیتا ہے اور دوسری جگہ چلا جاتا ہے۔ یہ علامت راضین (خدا کی رضا پر راضی رہنے والے) میں سے ہے۔
- 9۔ اس کو ماریں، پتھر ٹکرائیں تو فوراً آ جاتا ہے یعنی مار کا کینہ نہیں رکھتا۔ یہ علامت عافین (ڈرنے والے) میں سے ہے۔
- 10۔ کھانا سامنے رکھا ہوتا ہے، دور بیٹھا ہوا کھتا ہے۔ یہ علامت مساکین میں سے ہے۔

گھسنے والے گھسنے ہیں کہ آپ نے جب دس باتیں پوری کر دیں تو سامنے بیٹھے لوگوں پر جیسے سکتہ سا طاری ہو گیا۔ ہر کوئی خود میں موجود برائی کا احتساب کرنے لگا۔ کینہ دیکھنے والے نے کہا کہ وہ آج سے کینہ پروری چھوڑ دے گا۔ زمین پر اکڑنے والے نے سوچا کہ اسے خدا کا عاجز بندہ بن کر رہنا چاہیے۔ جو قناعت پسند نہیں تھا اس نے عہد کیا کہ وہ خدا کی رضا پر راضی رہنا سکھے گا۔ سب ایک دوسرے سے ایک ہی سوال کر رہے تھے کہ کیا ایک شخص جانور ان سے باہری لے گیا۔؟

ریاض احمد منصوری



# کیا آپ نے بھی کچھ کھا ہے!

اکتوبر 2013

پاکستان کا پہلا کھانا میگزین

## دسترخوان



دسترخوان میگزین واقعی ایک راہنما اور مکمل گھریلو جزیہ ہے۔ جس میں کچن سے لے کر تمام شعبہ زندگی سے متعلق جامع مضامین شامل کیے جاتے ہیں۔ اس مرحلہ مضامین اپنی مدد آپ کریں، چھوٹی تبدیلی سے فائدہ، ہاتھ دھو بھی ایک فن ہے اور اگر آپ نانا نانی یا دادا دادی ہیں تو "ابھیہ گئے" تراکیب بھی اچھی تھیں، ہارنی کیو یوٹی، مٹن چنیوٹی، بیف ہالفا اور بریانی مغل میں نے فراہم کیے، جس کی سب گھر والوں نے تعریف کی۔

(فروراجیم۔۔۔۔۔ کراچی)

دسترخوان میگزین کافی عرصہ سے زیر مطالعہ ہے۔ اسے پڑھ کر نہ صرف معلومات حاصل ہوتی ہیں بلکہ کھانا بنانے کی نئی نئی تراکیب سے بھی آشنائی ہوتی ہے، جنہیں فراہم کیا جاتا ہے اور گھر والوں سے داد سنی جاتی ہے۔ میگزین میں شامل تمام مضامین بھی معیاری ہوتے ہیں۔

(عالیہ اسلم۔۔۔۔۔ کراچی)

السلام علیکم! کیسے ہیں آپ لوگ؟ جس چیز نے مجھے یاد کھینے پر مجبور کیا ہے، وہ میگزین میں پیش کی گئیں رہنمائی اور ان کی پرنٹیشن تھی۔ عید الاضحیٰ کے حوالے سے تراکیب اچھی لگیں۔ میگزین میں جیسے ایک کھانا سا آگیا ہے۔ نہ صرف رہنمائی بلکہ مضامین کی پرنٹیشن بھی اچھی ہو گئی ہے۔ پڑھنے کے ساتھ ساتھ دیکھنے میں بھی اچھا لگتا ہے۔

(حراجم۔۔۔۔۔ لاہور)

السلام علیکم! دسترخوان میگزین کا عید الاضحیٰ شمار میرے ہاتھ میں ہے۔ پچھلے شماروں میں سے بھی دیکھ کر میں نے کچھ کھانے بنائے تھے اور ان کو بالکل ویسے ہی پیش کیا تھا۔ یہ بھی ایک فن ہے اور اس فن کو سیکھنے میں دسترخوان میگزین ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ اس مرحلہ کے مضامین بہت اچھے اور معلوماتی ہیں۔ پڑھ کر بہت کچھ سیکھنے کو ملا۔

(سلٹی بی بی۔۔۔۔۔ گجراتوالہ)

ماہ اکتوبر کا شمار پڑھ کر اور دیکھ کر بہت اچھا لگا۔ مضامین کا انتخاب اچھا تھا اور رہنمائی بھی اچھی تھیں۔ ایک گزارش ہے کہ مسلاو کی تراکیب ایسی دیا کریں جو عام گھر میں عام بن سکیں اور گھر والوں کو کھلائیں۔ اس کے علاوہ کچھ چینیوں اور رائیوں کی بھی ریکوئسٹ ہے، کہ میگزین میں ان کی تراکیب شامل کریں۔ باقی تمام رسالہ اچھا ہے۔ ہاں اس مرحلہ پر پڑھنے کے صفحات بھی اچھے لگے۔

(ہاسوس۔۔۔۔۔ کراچی)

اکتوبر کا دسترخوان میگزین اچھا لگا۔ پہلی ہی نظر میں جس چیز نے متاثر کیا، وہ کھانوں کو چبانے اور پیش کرنے کا انداز ہے۔ ہر عید پر کھانوں کی تراکیب اچھی تھیں، جن میں سے چند ایک فراہم بھی کیں۔ میں صحت و فطرت کے حوالے سے مضامین خاص طور پر پڑھتی ہوں، کیوں کہ بحیثیت ایک خاتون خانہ گھر کے افراد کا خیال رکھنا میری ذمہ داری ہے اور ان مضامین سے کافی مدد ملتی ہے۔ اس طرح کے مضامین زیادہ شامل کیا کریں تاکہ عوام کو روزمرہ کے معمولات زندگی کو کچھ تبدیل کرنے میں آسانی رہے۔ میگزین فیم کے لیے نیک خواہشات۔ والسلام

(حمیرہ سلیم۔۔۔۔۔ فیصل آباد)

E-MAIL:  
MONTHLYDASTARKHUWAN@HOTMAIL.COM

MAILING ADDRESS:  
4-C, COMMERCIAL STREET NO. 14TH, PHASE II,  
EXT. D.H.A. KARACHI, PAKISTAN.

WWW.PAKSOCIETY.COM



مرد کی ساخت کے پیش نظر ضروری ہے کہ گھر کی سرپرستی اس کے ذمہ کی جائے اور عورت اس کی معاون ہو۔ اگرچہ کچھ لوگ ان حقائق سے چشم پوشی اختیار کرنے پر مصر ہیں۔

### عورت اور مرد کے معنوی اقدار

قرآن مجید نے مرد و عورت کو بارگاہِ خداوندی اور معنوی مقامات کے لحاظ سے برابر شمار کیا ہے اور جنس و جسمانی اختلاف، نیز اجتماعی ذمہ داریوں کے اختلاف کو ترقی و کمال کی منزل حاصل کرنے کے لئے دلیل شمار نہیں کیا ہے، بلکہ اس لحاظ سے دونوں کو باطل برابر قرار دیا ہے۔ اسی وجہ سے دونوں کا ایک ساتھ ذکر کیا ہے۔ قرآن مجید کی بہت سی آیات اس وقت نازل ہوئی ہیں جس زمانہ میں متحدہ اقوام عورت کو انسان مکمل میں شک کرتی تھیں اور اس کو نفرت و ذلت کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا۔ نیز عورت کو گناہ، انحراف اور موت کا سرچشمہ سمجھا جاتا تھا۔

دین اسلام کے ساتھ عورت کی زندگی ایک نئے مرحلے میں داخل ہوئی جو پہلے مراحل سے بہت مختلف تھی۔ یہ وہ دور تھا جس میں عورت مستقل اور تمام انفرادی، اجتماعی اور انسانی حقوق سے فیض یاب ہوئی۔ عورت کے سلسلے میں اسلام کی بنیادی تعلیمات وہی ہیں جن کا ذکر قرآنی آیات میں ہوا ہے، جیسا کہ ارشاد خداوندی ہے: ”مومنوں کے لئے ویسے ہی حقوق بھی ہیں جیسی ذمہ داریاں ہیں۔“

اسلام عورت کو مرد کی طرح کامل انسانی روح، ارادہ اور اختیار کا حامل سمجھتا ہے۔ اسی لئے اسلام دونوں کو ایک ہی صف میں قرار دیتا ہے اور دونوں کو ”اے لوگو“ اور ”اے ایمان والو“ کہہ کر مخاطب کرتا ہے۔ اسلام نے دونوں کے لئے ترقی، اخلاقی اور عملی پروگرام لازمی قرار دیے ہیں۔

ارشاد الہی ہوتا ہے: ”اور جو نیک عمل کرے گا چاہے وہ مرد

# اسلام

## اسلام صرف مردوں کا دین نہیں!

بہت سی گزشتہ اقوام تو یہاں تک مافیٰ قیاس کہ خداوند عالم کی بارگاہ میں عورت کی عبادت قبول نہیں ہے۔ بہت سے یونانی عورت کے وجود کو پست و ذلیل اور شیطانی عمل جانتے تھے۔ رومیوں اور بعض یونانیوں کا یہ بھی عقیدہ تھا کہ عورت میں انسان کی روح نہیں ہوتی بلکہ انسانی روح صرف اور صرف مرد میں ہوتی ہے۔

قابل توجہ بات یہ ہے کہ اہلین کے عیسائی علماء اس سلسلے میں بحث و گفتگو کرتے تھے کہ کیا عورت، مرد کی طرح انسانی روح رکھتی ہے یا نہیں؟ یا مرد کے بعد اس کی روح جاویداں ہو جاتی ہے یا نہیں؟ اور بحث و گفتگو کے بعد وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ چونکہ عورت کی روح، انسان و حیوان کے درمیان برزخ ہے، یعنی ایک حصہ انسانی روح ہے تو ایک حصہ حیوانی روح۔ لہذا اس کی روح جاویداں نہیں ہے، سوائے حضرت مریم علیہ السلام کے۔

اسلام کو صحیح طور پر نہ سمجھنے والے افراد اعتراض کر دیتے ہیں کہ اسلام تو صرف مردوں کا دین ہے، عورتوں کا نہیں۔ یہ بات سراسر غلط اور بے بنیاد ہے۔ اصولی طور پر اگر عورت اور مرد کے جسم اور اجتماعی ذمہ داری کے فرق کے پیش نظر اسلامی قوانین پر غور و فکر کیا جائے تو عورت کی اہمیت اور عظمت پر ذرا بھی حرف نہیں آئے گا اور اس لحاظ سے عورت اور مرد میں ذرا بھی فرق نہیں پایا جاتا۔ ویسے بھی سعادت و خوش بختی کے دروازے تو دونوں کے لئے کھلے ہیں جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: ”سب ایک جنس اور ایک معاشرہ سے تعلق رکھتے ہیں۔“

چنانچہ ہم یہ بات کہہ سکتے ہیں کہ عورت اور مرد کی ذمہ داریوں میں فرق ہو سکتا ہے، اُن کی سماجی ترجیحات ایک دوسرے سے الگ ہو سکتی ہیں کیونکہ دونوں کی جسمانی ساخت میں بہر حال فرق ہے، لیکن اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ عورت مرد سے کم تر ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اپنی بیٹی فاطمہ کے آنے پر کھڑے ہو جاتے، اُن کے لئے چادر بچھاتے تھے اور اپنی بیویوں سے اُن کا حسن سلوک بھی کسی سے پوشیدہ نہیں۔ آپ کے دیے سے کبھی کسی عورت کی دل شکنی نہیں ہوئی۔ گویا اسلام میں عورت اور مرد کے درمیان جو فرق نظر آتا ہے اسے معاشرتی انتظام و انصرام کو سامنے رکھ کر دیکھا جاتا ہے۔

ہو یا عورت، بشرطیکہ صاحب ایمان ہو، اسے جنت میں داخل کیا جائے گا۔“ ایسی سعادتیں دونوں صنف حاصل کر سکتی ہیں۔ جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: ”جو شخص بھی نیک عمل کرے گا، چاہے وہ مرد ہو یا عورت، بشرطیکہ صاحب ایمان ہو، ہم اُسے پاکیزہ حیات عطا کریں گے اور اُنھیں ان اعمال سے بہتر جزا دیں گے، جو وہ زندگی میں انجام دے رہے تھے۔“

گویا یہ بات طے ہو گئی کہ مرد ہو یا عورت، اسلامی قوانین و اعمال پر عمل کرتے ہوئے معنوی اور مادی کمال کی منزلوں پر فائز ہو سکتے ہیں اور ایک پاکیزہ زندگی میں قدم رکھ سکتے ہیں جو آرام و سکون کی منزل ہے۔ اسلام عورت کو مرد کی طرح عمل طور پر آزاد سمجھتا ہے۔ جیسا کہ ارشاد الہی ہوتا ہے کہ ”ہر نفس اپنے اعمال کا رہن ہے۔“

اسی طرح ایک دوسری جگہ ارشاد ہوتا ہے: ”جو بھی نیک عمل کرے گا، وہ اپنے لئے کرے گا اور جو برا کرے گا اس کا ذمہ دار بھی وہ خود ہی ہوگا۔“ اسلام بغیر کسی رکاوٹ کے عورت کو اس بات کی اجازت دیتا ہے کہ وہ ہر قسم کے مالی معاملات انجام دے اور عورت کو اس سرمایہ کا مالک شمار کرتا ہے۔ جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: ”مردوں کے لئے وہ حصہ ہے، جو انھوں نے کمایا ہے اور عورتوں کے لئے وہ حصہ ہے، جو انھوں نے کمایا ہے۔“

خلاصہ یہ کہ اسلام کی نظر میں عورت معاشرہ کا ایک بنیادی رکن ہے۔ اسے ایک بے ارادہ، محکوم اور سرپرست کا محتاج سمجھنا خیال خام ہے۔ تاہم اسلام نے کچھ معاملات میں عورت اور مردوں کی ذمہ داریوں کا تعین کر دیا ہے، تاکہ دونوں اپنے اپنے دائرہ اختیار میں رہ کر معاشرے کو درست سمت میں لے جائیں، کیونکہ ہم جس چیز کا چاہیں انکار کریں، اس حقیقت کا انکار نہیں کر سکتے کہ دو صنفوں میں جسمانی اور روحانی طور پر بہت فرق ہے۔

عورت وجود انسانی کی پیدائش کا طرف ہے۔ جیسے کہ وہ جسمانی طور پر آنے والی نسلوں کی پیدائش، تربیت اور پرورش کے لئے پیدا کی گئی ہے، اسی طرح روحانی طور پر بھی اسے احساسات اور جذبات کا زیادہ حصہ دیا گیا ہے۔ اگر تمام تعقیبات سے بے نیاز ہو کر غور کیا جائے تو یہ واضح ہو جائے گا کہ



# فوڈ Facts



جیڑ کو کاٹنے پر ایک مخصوص قسم کی گیس ریلیز ہوتی ہے، جو کہ بے چینی پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے اور جب یہ گیس آنکھوں سے نکل جاتی ہے تو تھوڑا جسم آنسوؤں کا اخراج کرتا ہے تاکہ آنکھوں کو آس گیس کے بے چینی سے بچا کر لے سکے۔



آج کے دور میں دستیاب لیکن میں 40 سال پہلے پانی جانے والی لیکن کے مقابلے میں 268 لیٹر زیادہ پکنکی (Fats) پانی جاتی ہے، جبکہ پروٹین کی مقدار بھی 33 فیصد کم ہو گئی ہے۔



لیسن میں پائے جانے والے نیچلر اسٹے طاقت ور ہوتے ہیں کہ اگر آپ اپنی جلد کے قریب لیسن کو کچھ دیر رکھیں تو آپ کو جلد میں صوفی ہوگی۔

لیسن کھانے کے بعد منہ سے نواں دھبہ سے آتی ہے، لیکن کہ لیسن میں مخصوص سلفیورک ایسڈ کے مرکبات پائے جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ انہی طرح میں صاف کر لینے کے بعد بھی بدبو کا خاتمہ نہیں ہوتا اس کی وجہ یہ ہے کہ سلفیورک ایسڈ کے کچھ اجزاء تھوڑے عرصے میں بھی سرایت کر جاتے ہیں، جو بدبو پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔



سبز چائے میں لیمن کا رس ملا کر پینے سے کھانم ہضم میں بہتری آتی ہے۔



## Eat well



آڑو اور آلو بخارے کے سبب کے اندر پائے جانے والے پارام میں کینسر کے خلاف ماحولیت پیدا کرنے والا جزو، لاکٹرل (Lactile) پایا جاتا ہے۔



ایک تحقیق کے مطابق بہت زیادہ تھکا دینے والی ورزش سے مرنے والے درد سے کھاتے دلانے کے لیے اورنگ بھرنیج ہے۔



ایک سیب میں تقریباً 130 کیلو ج پانی جاتی ہیں، یہی وجہ ہے کہ مقول مشہور ہے: "روزانہ ایک سیب کھا کر اور ڈاکٹر سے دور رہو۔"



آج کل دستیاب کباب بند غذاؤں میں (Processed Foods) کوئل تار کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے، جو بچوں میں جلد بازی اور غصے کی عادات پیدا کرنے کا باعث ہے۔



# دل کی حفاظت کے رنگ برنگی نسخے

تحریر: ذوالیہ بول

روزمرہ خوراک میں مختلف رنگوں کے پھل اور  
سبزیوں کا استعمال دل کو صحت اور توانا رکھتا ہے۔

قدرت کی یہ کائنات بے شمار رنگوں سے مٹی ہے۔ یہ رنگ ہی ہیں جو ہمیں  
فطرت کے حسین نگاروں کا لطف دیتے ہیں۔ آسمان، بادل، درخت، پودے،  
پھول پتے ہر طرف رنگ ہی رنگ بکھرے پڑے ہیں۔ رنگ ہمیں اچھے لگتے ہیں  
شاید اسی لیے قدرت نے پھلوں اور سبزیوں کو بھی مختلف رنگوں سے سجایا ہے۔ رنگوں  
کی اس کشش اور جاذبیت کا ایک طبی نقطہ بھی  
ہے۔ پالک سے لے کر بھنڈی اور تربوز سے لے کر  
انٹس تک رنگوں کی ایک قوس قزح ہے، جو اوپر والے نے  
ہماری زندگیوں میں بکھیر رکھی ہے۔ یہ رنگ برنگے پھل  
اور سبزیاں ایک طرف تو دیکھنے میں ہی ہمارے دل کو  
ایک لطیف احساس دیتی ہیں تو دوسری طرف ان کا  
استعمال بھی ہمارے دل کے لیے انتہائی مفید ہے۔  
آج ہم آپ کو رنگوں کے لحاظ سے کچھ ایسے پھلوں اور  
سبزیوں کے بارے میں بتائیں گے جو دل کو نہ صرف طاقتور اور توانا  
رکھتے ہیں بلکہ بیماریوں سے بھی بچاتے ہیں۔ ان پھلوں اور  
سبزیوں کو اپنی روزمرہ خوراک کا حصہ  
بنائیے کیونکہ یہ دل کا معاملہ ہے۔



## پائٹن ایتھل

پائٹن ایتھل کا استعمال ہمارے ہاں  
دیگر پھلوں کے مقابلے میں بہت کم ہے۔  
اس کی شاید ایک وجہ یہ ہے کہ یہ ہمارے  
ملک میں بہت کم پایا جاتا ہے اور اصل حالت  
میں بھی کہیں کہیں دستیاب ہوتا ہے۔  
عام طور پر اس کے ٹن بیک ملے  
ہیں۔ پائٹن ایتھل کی ایک پیالی  
آپ کی دن بھر کی دھمکنی کی  
100 فیصد ضرورت پوری کرتی ہے۔  
دھمکنی سی دل کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ  
ہمارے جسم میں موجود آن ریڈ ہیکٹو اور مائیکرو  
کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے، جو دل  
کے غلیظ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔  
اس کے علاوہ پائٹن ایتھل میں لیوٹین  
(Lutein) کی بھی وافر مقدار پائی جاتی  
ہے۔ یہ زرد رنگ کا ایک مادہ ہوتا ہے جو  
شریانیوں کو سکڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔

## پالک، بند گوبھی، امرود وغیرہ

پالک میں ٹانٹریٹ کی وافر مقدار پائی جاتی ہے، جو بلڈ پریشر کو نارمل  
رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ پالک  
کے علاوہ بند گوبھی بھی دل کے لیے انتہائی مفید ہے، اس میں دل کو صحت  
مند رکھنے والے درجنوں اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں۔ امرود پوناشیم اور  
وٹامن سی کی خوبیوں سے مالا مال پھل ہے۔ اس کے بھی بے شمار فائدے ہیں،  
جن میں ایک کو لیسٹرول کے خلاف مزاحمت ہے۔ یہ انسانی جسم میں بول کی  
بیماری کا سبب بننے والے کو لیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔

## بلیویری

بلیویری، لذیذ اور ذائقے دار پھل ہے۔ حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ  
بچے میں تین یا اس سے زائد بار بلیویری کھانے سے تین سال سے زائد عمر کے  
افراد خصوصاً خواتین میں ہارٹ ایکٹ کی شرح کم ہو جاتی ہے۔

## سرخ، سیب، تربوز، پیلی، لٹائر وغیرہ

سرخ چھلکے والے سیب میں کیورسٹن (Quercetin) اور دیگر اینٹی  
آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں، جو کارڈیو اسکیلر مسائل سے محفوظ رکھتے  
ہیں۔ اس کے علاوہ سیب میں پیکٹن (Pectin) بھی ہوتا ہے جو LDL یعنی  
نقصان دہ کو لیسٹرول کی سطح کو کم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔  
پیلی مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش پھل بھی ہے، جو دل کی  
بیماریوں سمیت کئی امراض میں مفید ہے۔ اس میں پوناشیم اور پوناشیم کی اچھی  
خاصی مقدار ہوتی ہے۔ قدرت کا یہ اصول پھل دل کی کمزوری اور دھڑکن ایک  
دم تیز ہو جانے میں مفید ہے۔ یہ دماغ کو بھی طاقت دیتا ہے اور انسان روزمرہ  
کے کام سر انجام دینے کے لیے خود کو جست محسوس کرتا ہے۔

تربوز اور لٹائر لائکوپین (Lycopene) کے حصول کا بہترین ذریعہ  
ہیں۔ لائکوپین ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے  
کہ جن افراد کے خون میں لائکوپین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، ان میں اسٹروک  
کا خطرہ ان افراد کے مقابلے میں چھ گھنٹہ فیصد کم ہو جاتا ہے جن کے خون میں  
لائکوپین کی معمولی مقدار ہوتی ہے۔ دل کو مضبوط اور صحت مند رکھنے کے لیے  
تربوز اور لٹائر کو ایک ساتھ بھی کھایا جاسکتا ہے۔ دونوں کو ملا کر سلاد بنائیں،  
ذائقے کا ڈاکٹر اور صحت کی صحت!۔

## تارنجی، کیو، موسی، گر پ فروٹ

یہ تو آپ بھی جانتے ہوں گے کہ کیو اور موسی وغیرہ دھمکنی کے حصول کا  
بہترین ذریعہ ہیں۔ لیکن ان پھلوں میں فائبر بھی پایا جاتا ہے جو کو لیسٹرول کی سطح کم  
کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایک کیو یا موسی میں تقریباً تین گرام فائبر ہوتا ہے۔ اس  
کے علاوہ ان پھلوں میں پوناشیم بھی پائی جاتی ہے، جو بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے  
میں معاونت کرتی ہے۔

## سفید، لیسن، کیلا وغیرہ

سفید رنگ کے پھل اور سبزیوں میں  
پولی فینول (Polyphenol) نامی ایک  
اینٹی آکسیڈنٹ مرکب پایا جاتا ہے، جو نہ  
صرف امراض قلب بلکہ کینسر سے بچاؤ کا بھی  
ایک موثر ذریعہ ہے۔ لیسن وغیرہ میں ایلین  
(Allicin) نامی ایک تیل ہوتا ہے، جو اینٹی  
باؤٹک خصوصیات کا حامل ہے۔ یہ انسانی جسم  
کو ہائی بلڈ پریشر اور ہائی کو لیسٹرول سے  
بچاتا ہے۔ لیسن میں موجود اجزاء شریان  
میں جمع ہو کر دل کی بیماری کا سبب بننے والے  
مادوں کو کھینچ لگاتے ہیں۔ کیلے میں پوناشیم کی وافر  
مقدار ہوتی ہے، جو بلڈ پریشر کو معمول کی سطح پر رکھنے  
میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ڈپریشن عموماً امراض قلب  
کا سبب بنتا ہے اور کیلا کھانے سے ڈپریشن کا علاج  
افراد خود کو بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔







# ہر ایک بچہ

## خاص ہوتا ہے۔۔

احتمادی پیدا کرتی چاہئے۔ اگر وہ اس طریقے پر عمل کریں گے تو تھوڑے ہی دنوں میں انہیں معلوم ہو جائے گا کہ ان کا بچہ کچھ سے کچھ بن گیا ہے۔ اس کے ارادوں اور امنگوں میں انقلاب رونما ہو گیا ہے اور جب وہ مایوسی اور حزن کے بجائے امید، آس اور شک کے بدلے خود اعتمادی اور خوف کی جگہ جرأت و بے باکی کا بیج بوسیں گے تو وہ ایک بہت بڑی ہم سر کرلیں گے۔

ہر انسان خواہ وہ بوڑھا ہو، جوان ہو یا بچہ، اگر اس سے کام لینا ہے تو آپ کو شیریں کلامی اور خوش خلقی برتنی پڑے گی، کیوں کہ انسان کی فطرت دشمنی، حقارت، کتھن، جھٹی اور ڈانٹ ڈپٹ کے خلاف بغاوت کرتی ہے۔ ملٹی منگی باتوں اور زبان کی شیرینی سے بچوں کے اندر ایسی قوتیں پیدا کی جاسکتی ہیں جن پر صحت، کامیابی اور شادمانی کا انحصار ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کا اس بات کو جاننا انتہائی ضروری ہے کہ ہمارے ماحول، ہماری ہمت و جرأت، استقلال اور امید کا ہماری قوتوں اور قابلیتوں پر کس قدر اثر پڑتا ہے۔ اگر بچپن میں شادمانی، خوش مزاجی اور مسرت کو بڑھایا جائے اور ان پر زور دیا جائے تو ہم اپنے بچوں کی زندگی کا رنگ بدل سکتے ہیں۔

بچے کی تعلیم و تربیت میں سب سے اہم چیز اس کے قدرتی، حقیقی اور مسرت آمیز اظہار خیال کی مو ہے، لیکن بد قسمتی سے بہت کم بچوں کی فطری طریقوں پر تربیت کی جاتی ہے۔ جب بچوں سے ان کی طبیعت اور خشاک کے خلاف جبر اور زور

ایک بچے نے کہا: ”میں اتنا خوش ہوں کہ میری خوشی کی کوئی انتہا نہیں اور میری خوشی اس وقت تک میرا ساتھ دے گی، جب تک میں جوان نہیں ہو جاتا۔“ واقعی خوشی کہیں سے خریدی نہیں جاسکتی۔ یہ تو وہ دولت ہے جو نہایت چھوٹی چھوٹی باتوں اور رویوں سے حاصل ہوتی ہے۔ جو لوگ خوش رہتے ہیں وہ بڑے کم بھی انہی پر ڈر رہتے ہیں۔ اگر تمام والدین یہ سمجھ سکیں کہ بچے خوشی اور مسرت کے خزانے لے کر پیدا ہوتے ہیں تو نہ صرف ہر مقام پر بچوں سے محبت کی جائے بلکہ عام انسانوں کی خوشیوں میں بھی اضافہ ہو جائے۔

لیکن کس قدر انفسوس کا مقام ہے کہ بہت کم والدین کو اپنی اس مقدس امانت کا احساس ہے۔ اگر بچوں کی تعلیم و تربیت مناسب اور درست بنانے پر کی جائے تو وہ بھاری رقیں جو مجرموں کے مقدموں اور جیل خانوں پر خرچ ہوتی ہیں، بچ جائیں، کیوں کہ جن بچوں کو بچپن میں مناسب دیکھ بھال نہیں ملتی، وہ بڑے ہو کر ایسے ہی کاموں میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ بے کار لوگ قوم کی پشت پر ایک بے مصرف بوجھ ہوتے ہیں۔ اگر ابتدا سے ہی بچوں کی تعلیم و تربیت کی طرف توجہ دی جائے تو ایسے بے مصرف لوگوں کا تناسب دنیا کے ہر معاشرے میں کم کیا جاسکتا ہے۔

اکثر گھرانوں میں بچوں کے ساتھ بہت سنجیدگی برتی جاتی ہے۔ بچوں کو اپنی مرضی اور دل جمعی سے کھیلنے کا موقع نہیں دیا جاتا۔ اگر ان کی اس فطری خواہش کو دبانے کی کوشش کی جائے تو اس کے نتائج نہایت خطرناک ہوتے ہیں۔ جن بچوں کو کھیل کود میں وہی خیالات کے اظہار کا موقع دیا جاتا ہے وہ نہ صرف اچھے انسان بننے میں بلکہ بہتر کاروباری اور مفید شہری بھی۔ وہ اپنی زندگی میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں اور ان کا اپنے ماحول پر خاص اثر و رسوخ ہوتا ہے۔ خوشی اور تفریح سے انسان پھلتا پھوٹتا ہے اور اس کی اندرونی قابلیتوں اور قوتوں کو اظہار کا موقع ملتا ہے۔ یہ کہنا غلط نہیں ہوگا کہ اس گھریلو فضا، زندہ خواہ بے رحم والدین اور غلط قسم کی تعلیم و تربیت ہی دراصل دنیا کی اکثر مصیبتوں، دکھوں، غموں، پریشانیوں اور جرائم کی وجوہات ہوتی ہیں۔

اس زمانے میں کئی ایسے غریب بد نصیب ہیں جو اپنی ناکامیوں اور

سے کام لیا جاتا ہے تو ان کی ذاتی قوتیں ست اور کمزور ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بچہ اپنے مطالعے یا کام میں بہت جلد ترقی کرے تو اس کے دل سے مطالعے یا کام کو مصیبت سمجھنے کا خیال دور کرنے کی کوشش کیجئے۔

ہر دور کے نظام تعلیم کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ تعلیم حاصل کرنا بچے کے لیے مسرت اور خوشی کا ذریعہ ہو۔ ہمارے نظام تعلیم کی سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ اسکولوں میں بچوں کے لیے ایسا ماحول رکھا جاتا ہے کہ وہ تعلیم سے دور بھاگنے لگتے ہیں۔ یہ ایک ناقابل معافی جرم ہے۔ ہمارا مقصد خوشی کو بڑھانا اور زندگی کو خوشگوار

مایوسیوں کی وجہ بچپن کی حوصلہ شکنی کو قرار دے سکتے ہیں۔ جن بچوں کو بات بات پر جھڑکیاں دی جاتی ہیں اور ان میں جن جن کرمیٹ نکالے جاتے ہیں، ان کا دل ٹوٹ جاتا ہے اور وہ سب کچھ کھو بیٹھتے ہیں حتیٰ کہ وہ اپنی خودداری اور خود اعتمادی سے بھی محروم ہو جاتے ہیں۔ ان کے والدین ان کو کبھی لائق یا لائق نہیں سمجھ سکتے۔ بچے کو ہر وقت کٹا اور ناکارہ کہنے سے وہ اس قدر بددل ہو جاتا ہے کہ آخر کار ہر شے سے بے پروا ہو جاتا ہے اور مقدر و بھروسہ کرنے سے گریز کرتا ہے۔ اس سے اس کی ہمت اور جرأت کو ایسا دھچکا لگتا ہے کہ آئندہ عمر بھر کے لیے اس کی ترقی رک جاتی ہے۔

خراب یا برا کام کرنے پر تو بچے کو جھٹ پٹ الزام دے دیا جاتا ہے، برا بھلا کہا جاتا ہے، مگر جب وہ کوئی اچھا کام کرے تو اس کی تعریف نہیں کی جاتی۔ چونکہ بچے بہت جلد ہمت ہار دیتے ہیں لہذا ان کی نشوونما کا انحصار زیادہ تر تعریف اور شاباشی پر ہوتا ہے۔ اگر ان کی حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ زیادہ دل لگا کر کام کرتے ہیں۔

والدین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی اولاد کو ان کی کمزوریاں اور غلطیاں بتانے کے بجائے یہ کہہ کر ہمت اور جرأت دلانیں کہ تمہاری تخلیق ناکامی اور مایوسی کے لیے نہیں بلکہ کامیابی اور مسرت کے لیے ہوتی ہے۔ تم اس لیے پیدا ہوئے ہو کہ تم دنیا میں سرفراز اور بلند ہو، اس لیے نہیں کہ تم دیکے دیکے رہو، ہر وقت معافی طلب کرتے رہو اور اپنے آپ کو نالائق سمجھ کر بیٹھ رہو۔ والدین کو زیادہ توجہ اس پر مبذول رکھنی چاہیے کہ ان کا بچہ کیا کر سکتا ہے؟ اس بات کو ذہن میں تو رکھنا چاہیے کہ بچہ کیا نہیں کر سکتا، لیکن بچے کے سامنے اس بات کو بار بار دہرائیں کہ بچہ اس کی حوصلہ شکنی ہوگی۔ والدین کو بچے کے دل و دماغ میں دہشت کے بجائے ہمت و جرأت اور شک کی جگہ خود

”اگر بچوں کی تعلیم و تربیت مناسب اور درست بنانے پر کی جائے تو وہ بھاری رقیں جو مجرموں کے مقدموں اور جیل خانوں پر خرچ ہوتی ہیں، بچ جائیں، کیوں کہ جن بچوں کو بچپن میں مناسب دیکھ بھال نہیں ملتی، وہ بڑے ہو کر ایسے ہی کاموں میں ملوث ہو جاتے ہیں۔“

بنانا ہے اور اگر ہم اس روش پر مضبوطی سے قائم رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم اسے حاصل نہ کر سکیں۔ اس کے حصول کے لیے ہمیں موجودہ نظام تعلیم و تربیت اور بہت سے پرانے تصورات کو بدلنا ہوگا جس پر شاید قدامت پسند لوگ ناک بھونچ جائیں، لیکن اگر ہمیں عمدہ اور خوشگوار نتائج حاصل کرنے ہیں تو ایسے لوگوں کی پروا کیے بغیر آگے بڑھنا ہوگا، یہاں تک کہ ہم اپنی منزل پر پہنچ جائیں۔



# ”مہنگائی کا جن“

## دانش مندی سے قابو کریں۔

فہمیں سکتی۔ یہ نہ صرف آپ کے پیسے بچائیں گی بلکہ آپ کوئی لذت سے بھی روٹنا نہ کریں گی۔ تازہ بھری کا مڑا کیا ہوتا ہے یہ تو کوئی ان سے پوچھے جو یہ بھریاں کھاتے ہیں۔

### گھر کے کھانے کی عادت ڈالیں!

اپنے شوہر، بھائی، بیٹے اور بیٹی وغیرہ کو گھر سے کھانا تیار کر کے دیں۔ باہر سے کھانا بہت مہنگا پڑتا ہے۔ کبھی کبھار تو خاندان کے ساتھ باہر جا کر کھانا کھانا ٹھیک ہے لیکن اسے اپنی عادت نہ بنائیں۔ اس طرح کے معمولات آپ کے بجٹ کے بہت بڑے دشمن ثابت ہوتے ہیں۔ آپ تین چار ہزار ایک وقت میں اڑا دیتے ہیں اور پھر مہینے کے آخر میں ایک ایک روپے کے لیے پریشان ہوتے ہیں۔ ایسا نہ کریں، اعتدال کا دامن کبھی ہاتھ سے جانے نہ دیں۔

### موسمی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال!

کوشش کریں کہ صرف موسمی پھل اور سبزیوں ہی استعمال کریں، کیوں کہ بے موسم کے پھل اور سبزیوں میں مٹھے داسوں فروخت کئے جاتے ہیں۔ آپ چاہیں تو سبز وغیرہ جب سستے ہوں تو انہیں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ انہیں پلاسٹک کی تھیلیوں میں فریج میں رکھا جاسکتا ہے، لیکن سبزیوں کے بعد یہ بہت مٹھے ہوتے ہیں۔ اس لیے کوشش کریں کہ ہمیشہ سبزیوں موسمی ہی استعمال کریں۔ اس سے بھی اچھی خاصی بچت ہو سکتی ہے۔

### مہمان داری اور گھر پر تیاری!

اگر ہاتھ میں پیسے ہوں تو مہمانوں کی آمد ناگوار نہیں گزرتی۔ اس کے باوجود کچھ باتوں پر عمل کرنا زیادہ بہتر ہے۔ مثال کے طور پر بازار سے مٹھے اسٹیکس خریدنے کے بجائے انہیں گھر میں بنائیں۔ مہمانوں کی آمد پر مٹھے سافٹ ڈرکس کے بجائے لیموں کا شربت یا کوئی اور شربت پیش کیا جاسکتا ہے۔ گھر میں رول، سموسے، پیڑ اور کباب وغیرہ بنا کر رکھیں۔ اگر آپ کے مہمان کھانے پر آ رہے ہیں تو متوازن بجٹ بناتے ہوئے سبزی اور گوشت کی ایک سے دو ڈشیں تیار کریں۔ چٹنی، سلاد اور رائس سے کھانے کو پرکشش بنائیں۔ اس طرح چھوٹی چھوٹی باتوں پر عمل کر کے مہنگائی کے جن کو گھر پر ہی کچھ حد تک اپنی بھکاری سے قابو کیا جاسکتا ہے۔



نہ کسی طرح چار پانچ سو روپے بچانے ہیں۔ آپ کی تنخواہ جتنی بھی ہو، اس میں آپ نے یہ بٹے کر لینا ہے کہ جو آپ نے بچت کرنی ہے وہ آپ کی تنخواہ کا حصہ ہی نہیں۔ یہ بس ایسا ہی ہے جیسے کسی نے آپ کے پاس لمانت رکھوا دی ہے، جس کو ہاتھ نہیں لگانا۔ آپ دیکھیں گے کہ کچھ عرصے بعد آپ کسی بھی اچانک آنے والے اخراجات سے اچھی طرح اور آسانی سے نمٹ لیں گے اور کسی کے آگے ہاتھ پھیلانے کی نوبت بھی نہیں آئے گی۔

### مفتے میں ایک بار خریداری!

سبزیوں کی قیمتیں تیزی سے اوپر نیچے ہوتی رہتی ہیں۔ خاص طور پر پیاز، لٹا اور آلو وغیرہ۔ کوشش کریں کہ مفتے میں ایک بار جمعہ بازار یا اتوار بازار سے خریداری کریں۔ اگر آپ کو لگے کہ بھاد پھلے آئے ہوں تو ایک ساتھ خریداری کر لیں۔ خاص طور پر لٹا وغیرہ، کیونکہ یہ کبھی 10 تو کبھی 80 روپے کلو ملے ہیں۔ جب لٹا کی قیمت کم ہو تو انہیں زیادہ مقدار میں خرید کر محفوظ کر لیں۔

### دو وقت کا کھانا ایک سانہ!

دو وقت کا کھانا کھانے سے خاطر خواہ بچت ہو سکتی ہے۔ دن کے وقت جو بھی گوشت یا دال بنائیں، صبح کو اسے پانچوں یا دوئی کے ساتھ استعمال کریں۔ کہتے ہیں کھانا یا کس نے دیکھا لیکن یہ سب دیکھتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کبھی اچھا کھائیں ہی نا لیکن ضروری نہیں کہ ہر کھانے میں گوشت کی ایک ڈش موجود ہو۔ آپ سبزی کھانے کی بھی عادت ڈالیں۔ یہ نہ صرف صحت کے لیے بہتر ہیں بلکہ نسبتاً سستی ہوتی ہیں اور اس سے اچھی خاصی بچت ہو سکتی ہے۔

### سبزیوں گھر پر اگائی جاسکتی ہیں!

پودینے، جڑا وغیرہ، برہی مرچیں، لیٹوں اور توری سمیت کئی سبزیوں گھلوں میں با آسانی اگائی جاسکتی ہیں۔ اس طرح ذرا سی محنت سے ماہانہ بڑی رقم بچائی جاسکتی ہے اور خاص طور پر اگر آپ کے گھر میں کوئی کیاری ہے، یا اجی جگہ ہے تو اس سے بہتر کوئی اور چیز ہوگی



اس میں کوئی شک نہیں کہ موجودہ دور میں ہر آنے والا دن پہلے دن کے مقابلے میں عام آدمی پر بھاری گزر رہا ہے۔ ہر ستنے دن کا سو روپے پہلے سے زیادہ مہنگائی کی قحطیات لیے طلوع ہوتا ہے، لیکن بد قسمتی سے تنخواہ دار طبقے کی تنخواہیں یا تو سال ہا سال نہیں بڑھتی یا پھر بڑھتی ہیں تو مہنگائی کے تناسب سے نہیں بڑھتی۔ نتیجہ کیا ہوتا ہے کہ لوگوں کے اخراجات ان کی آمدنی کی چادر سے بڑھنے لگتے ہیں اور مہینے کی آخری تاریخوں میں نوبت دوسروں کے آگے ہاتھ پھیلانے کی آجاتی ہے۔ ایڈوانس تنخواہ کے مطالبے ہونے لگتے ہیں۔ گھر میں لڑائی جھگڑنے کی نوبت بھی آجاتی ہے۔ اس دوران اگر کسی عزیز کی شادی آجائے، کہیں آنا جانا پڑ جائے تو ایسی صورت حال اور پریشان کن ہوتی ہے۔ آدمی کو کچھ میں نہیں آتا کہ وہ کرے تو کیا کرے؟ مگر یہ حقیقت ہے کہ ہم میں سے اکثریت اپنی زندگی میں منصوبہ بندی کی ضرورت ہی محسوس نہیں کرتی۔ جب تک سر پر سے پانی نہیں گزرتا ہم کسی چیز کی حساسیت اور اس مسئلے کی گہرائی کا اندازہ ہی نہیں لگاتے۔ ہم آئندہ پیش آنے والے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے پہلے سے کوئی طور پر تیاری نہیں ہوتے۔ چلیں ہم آپ کو آج کچھ موٹی موٹی باتیں بتاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کے سارے مسائل کا حل نہ ہوں لیکن اگر تدریک کی جائے تو نقد پر کو بدل جاسکتا ہے۔ ہم چاہیں تو اپنی فہم و فراست کو استعمال کر کے مہنگائی کے ناگ کا زہر کسی حد تک کم کر سکتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ اچانک مہمان آنے کی صورت میں جو ہمارے ہاتھ پاؤں پھولنے لگتے ہیں، اس سے بھی بچا جاسکتا ہے۔

### بچت کی عادت ڈالیں!

ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کے لیے کھسا پٹا جملہ ہو، لیکن یقین جانیں یہ انتہائی کارآمد نسخہ ہے۔ بچت میں کوئی مشکل گتھی ہے لیکن یہ بڑی مشکل کا حل ثابت ہوتی ہے۔ آپ نے خود سے طے کر لینا ہے کہ ہر مہینے کچھ بھی ہو جائے، آپ نے کسی





### مچھلی کا استعمال اور دل کا دورہ:

ہر شخص میں دو تین مرتبہ مچھلی کھانے والے افراد میں دل کے دورے کا امکان ان لوگوں کے مقابلے میں کم ہوتا ہے، جو ہر شخص صرف ایک بار یا بالکل ہی مچھلی نہیں کھاتے۔ یہ نتیجہ طویل تجزیاتی مطالعات کے نتیجے میں سامنے آیا۔ ان طبی مطالعات میں سے ہر ایک میں عام لوگوں سے یہ پوچھا گیا تھا کہ وہ ہر شخص یا ہر مہینے میں باہم کتنی بار مچھلی کھاتے ہیں۔ طبی ماہرین نے ایسے افراد کی صحت کا چار سال سے لے کر تیس برس تک کے عرصے تک مسلسل ریکارڈ رکھا تھا۔ اس کا مقصد یہ پتہ چلانا تھا کہ ان زیر مشاہدہ افراد میں دل کے دورے کا امکان کتنا ہوتا ہے یا اگر وہ کسی طرح کے ہارٹ اسٹروک کا شکار ہوتے ہیں تو کن حالات میں۔

اس تجزیاتی جائزے کے لیے جن حقیقی منصوبوں کے نتائج کو پرکھا گیا اور ان کا موازنہ کیا گیا، وہ امریکہ کے علاوہ مختلف یورپی ملکوں، جاپان اور چین میں مکمل کیے گئے تھے۔ اس طرح ان میڈیکل ریسرچ منصوبوں کے تحت ماہرین نے تیس برس کی عمر سے لے کر ایک سو تین برس تک کی عمر کے چار لاکھ سے زائد انسانوں کا مسلسل مشاہدہ کیا تھا اور نتائج کے مطابق ایسے افراد میں، جو قدرے زیادہ مچھلی کھاتے تھے، مچھلی نہ کھانے والوں یا بہت کم مچھلی کھانے والوں کے مقابلے میں دل کے دورے کا امکان بارہ فیصد کم تھا۔

کیوں کہ مچھلی کسی بھی انسان کی خوراک میں غذائیت سے بھرپور عناصر یعنی اومیگا تھری پیدا کرنے کی وجہ بنتی ہے، یہی وجہ ہے کہ زیادہ مچھلی کھانے والوں میں دل کے دورے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

### مچھلی کے جگر کے تیل (Cod Liver Oil) کے فوائد:

مچھلی کے جگر کا تیل جو کاڈ لیور آئل (Cod Liver Oil) کہلاتا ہے، گھٹیا کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس سے شریائیں بھی صاف اور کھلی رہتی ہیں، جس کے نتیجے میں دل صحت مند رہتا ہے۔ مچھلی کا تیل جوڑوں کے درد کی بھی دوا ہے۔ ایک چائے کا چمچ صبح یا رات کو استعمال کرنے سے جوڑوں کے درد میں فائدہ ہوتا ہے، مگر ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔ مچھلی کا تیل خون کی شریانوں کی دیواروں کو رکاؤوں سے بچاتا ہے، کیونکہ ان ہی مقامات پر کولیسٹرول جمتا ہے اور دوران خون کی راہ روکنے لگتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ مچھلی میں ایسے بہت سے اجزاء موجود ہیں جو صرف مچھلی کے استعمال سے ہی جسم کو میلا ہوتے ہیں، لیکن اگر کوئی دوسری سمندری غذا استعمال کرنی چاہے تو بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ البتہ جھیلنے کا استعمال زیادہ نہیں کرتا چاہئے کیوں کہ جھیلگوں میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

### دوران حمل مچھلی کے فوائد:

ایسی خواتین جو دوران حمل مچھلی کھائیں یا فش آئل استعمال کریں، ان کے بچوں کی دماغی نشوونما بہتر ہوتی ہے اور بہت سے مسائل اور امراض سے بچنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

### مچھلی اور ذیابیطس کے مریض:

ذیابیطس کے مریضوں میں خون کی چھوٹی اور بڑی ٹالیوں میں خرابی سے کئی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں، جن میں آنکھوں اور گردوں کی بیماری کے ساتھ



جاپانی دنیا میں وہ واحد قوم ہے، جن میں سے اکثر کی عمریں سو سال یا اس سے زیادہ ہوتی ہیں۔ اس حوالے سے بہت باتیں ہوئیں کہ آئرس کی وجہ کیا ہے؟ ان کے مندر میں لمبی عمر کا راز پنپا ہے یا کچھ اور معاملہ ہے اور جب تحقیق ہوئی تو معلوم ہوا کہ جاپانیوں کی عمروں کا تعلق ہے براہ راست اس خوراک سے جو وہ استعمال کرتے ہیں۔ جاپان میں لوگوں کے سو سال تک زندہ رہنے کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ اپنی خوراک کے بارے میں بہت حساس ہوتے ہیں اور دنیا کی دیگر قوموں کے مقابلے میں زیادہ بہتر طور پر جانتے ہیں کہ کون سی غذا کب اور کتنی اہم ہے؟ یہاں سوال یہ ہے کہ آئرس جاپانی ایسا کیا کھاتے ہیں کہ ان کی عمریں اتنی طویل ہوتی ہیں۔ جاپانی لوگوں کی اکثریت ہفتے میں ایک بار مچھلی کا استعمال کرتی ہے۔

دائیں بھی ان کی خوراک کا لازمی حصہ ہوتی ہیں۔ اسی طرح سویا اور مزیں جاپانی شوق سے کھاتے ہیں۔ یہی نہیں جاپان میں گویا (Goya) نامی مزیں بہت زیادہ کھائی جاتی ہے، حالانکہ اس کا ذائقہ نسبتاً تلخ ہوتا ہے، لیکن مطالعات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ اس کے استعمال سے خون میں شوگر کی مقدار کنٹرول میں رہتی ہے۔ اس کے علاوہ جو سب سے اہم بات ہے وہ یہ کہ جاپانیوں کی غذا کا ایک بڑا حصہ سمندر سے آتا ہے، یعنی سی فوڈ۔ جس میں مچھلی کا فیبر سب سے پہلے آتا ہے۔ چلیں آج ہم اسی مچھلی کے فوائد کا ذکر کرتے ہیں، جس کے بارے میں عام خیال ہے کہ جاپانیوں کی لمبی عمر کا راز دراصل مچھلی کھانے میں مضمر ہے۔

### عمر بڑھانے میں اومیگا تھری یعنی ایسڈ کی اہمیت:

چکنائی والی اومیگا تھری یعنی ایسڈ سے بھرپور مچھلی کے استعمال سے عمر طویل ہو سکتی ہے اور امراض قلب کی وجہ سے اموات کے خدشات ایک تہائی سے بھی زیادہ کم ہو سکتے ہیں۔ سائنس دانوں نے دریافت کیا ہے کہ جن لوگوں کے خون میں بڑی مقدار میں فیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے، ان کی عمر دیگر عام لوگوں کے مقابلے میں تقریباً ڈھائی سال زیادہ ہوتی ہے۔ اگرچہ مچھلی کو ہمیشہ ہی صحت مند غذا تصور کیا جاتا رہا ہے، لیکن خون میں اومیگا تھری کی سطح اور ضعیف امیری میں اموات کے تجزیے سے بھی یہ بات ثابت ہوئی ہے۔

### ڈپریشن سے نجات اور یکسوئی کے حصول کے لیے مچھلی کا استعمال:

تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اومیگا 3 سے ڈھٹی یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور کسی چیز کو یاد کرنے اور الفاظ کے ذخیرے میں اضافہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جن ملکوں میں زیادہ مچھلی کھائی جاتی ہے، وہاں ڈپریشن کی شرح میں بھی کمی پائی گئی ہے۔ مچھلیوں کی مختلف اقسام کو بدل بدل کر استعمال کرنا چاہیے تاکہ ان سے حاصل ہونے والے اجزاء کا بھرپور فائدہ اٹھایا جاسکے۔

# مچھلی کا استعمال اور لمبی عمر۔۔

ساتھ دل کے دورے اور قانچ وغیرہ جیسی بیماریاں بھی شامل ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں ایسے کو لیسٹرول یا ایچ ڈی ایل کا لیول کم ہو جاتا ہے اور ذیابیطس کی دوسری قسم کے مریضوں میں ہائی بلڈ پریشر اور جوڑوں کی بیماری بھی عام ہے۔ اسی لیے اس بیماری میں 3 سے 4 گرام فش آئل روزانہ استعمال کرنے سے خون میں ٹرائی گلسر ایسڈ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس کی دوسری قسم کے مریضوں میں ہائی بلڈ پریشر اور جوڑوں کی بیماری بھی عام ہے۔ اسی لیے اس بیماری میں 3 سے 4 گرام فش آئل روزانہ استعمال کرنے سے خون میں ٹرائی گلسر ایسڈ کی مقدار 50 تک کم ہو جاتی ہے۔ فش آئل کے استعمال سے دل کی بیماری سے بچت ہونے کے علاوہ بلڈ پریشر کم کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ ہفتے میں کم از کم دو سے تین بار مچھلی کھانی چاہیے۔ ایک ریسرچ کے مطابق فش آئل کے استعمال سے ذیابیطس کے مریضوں میں سوزش والے کیمیکل کم ہو جاتے ہیں اور ایسے کو لیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔





# نیند ہو رات کی

## تو فکر کریں کس بات کی

قدرت نے رات کی نیند میں بیش بہا نعمتیں پوشیدہ رکھی ہیں۔ بلاوجہ رات دیر تک جاگنا اور صبح دیر تک پڑے سوتے رہنا کئی جان لیوا بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

والے افراد کی دماغی صحت متاثر ہونے کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے یہ بات پیش نظر رہے کہ نیند کی ضرورت انفرادی بھی ہوتی ہے۔ بعض افراد رات میں چار پانچ گھنٹے سو کر بھی نیند پوری کر لیتے ہیں، لیکن ایسے لوگ بہت کم ہیں۔ عام انسان کو رات کی کم از کم سات گھنٹے کی نیند ہی درکار ہوتی ہے۔ یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ نیند کی طوالت سے زیادہ اس کے معیار کی اہمیت ہے۔ سوتے کے دوران اگر بار بار نیند اچاٹ ہوتی ہے تو پھر دس بارہ گھنٹوں کی نیند بھی ناقابلِ ضرورت ہے۔ صحت مند رہنے کے اہم ترین اصولوں میں سے ایک بھرپور نیند کا اہتمام ہے تاکہ آپ کے جسم کو آسودگی اور ذہن کو توانائی مل سکے۔ نیند کی کمی کا سب سے زیادہ اثر ہمارے جسم کی قوت مدافعت پر ہوتا ہے۔ مدافعتی نظام اسی وقت بھتر بھتر ہوگا جب ہماری نیند مکمل ہوگی۔ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ اچھی غذا کے استعمال اور باقاعدگی سے ورزش کے فائدے ان لوگوں کے حصے میں نہیں آتے، جو بھرپور نیند سے محروم ہوں۔

کہتے ہیں بلب کی ایجاد کے بعد دنیا میں نیند کی اوسط میں کمی آتی چلی گئی۔ آج ہم جس دور میں رہے ہیں، اس میں ٹی وی، بھر کھیل اور اب انٹرنیٹ اور موبائل فون نے راتوں کی نیند میں اڑا کر رکھ دی ہیں۔ شادی بیاہ کی تقریبات بھی رات دیر سے شروع ہوتی ہیں۔ سماجی اور تفریحی سرگرمیاں بھی رات کو انجام دی جاتی ہیں۔ بڑوں کے ساتھ بچے بھی اب اس رات جگنے کے عادی بن گئے ہیں۔ رات گئے تک جاتے رہتے ہیں اور صبح اسکول میں اوجھٹے رہتے ہیں۔

### دواؤں کا استعمال نقصان دہ

نیند انسانی زندگی میں معمول کا ایک حصہ ہے۔ تاہم ہم میں سے اکثر لوگ ایسے ہیں جنہیں زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں نیند سے محرومی کا سامنا کرنا پڑا ہوگا۔ اس صورت حال کو بے خوابی (Insomnia) کہا جاتا ہے۔ ایسا عام طور پر مختصر مدت کے لیے ہوتا ہے۔ وہ بھی اُس وقت جب ہم غم مند ہوں،

کے امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات نصف رہ جاتے ہیں۔ رات کی پرسکون نیند لمبی عمر کی بھی ضمانت ہے۔ نیند کی کمی سے بلڈ پریشر اور خون میں گلوکوز کی سطح نامنظم ہو جاتی ہے، جو شریانوں کی سختی کا باعث بنتی ہے۔ رات گھنٹے کی نیند انسان کو چاق و چوبند اور صحت مند رکھتی ہے۔ طبی ماہرین بھرپور نیند کو درست فیصلوں کے لیے بھی ضروری قرار دیتے ہیں۔ نیند پوری نہ ہونے سے مسائل پر یکسوئی کے ساتھ توجہ دینے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے۔ موجودہ دور میں لوگوں کی اکثریت نیند کی اہمیت سے آگاہ نہیں ہے اور رات دیر تک جاگنے کو وہ قابلِ فخر کارنامہ قرار دیتے ہیں۔ کوئی تفریح کے لیے دیر تک جاگتا ہے تو کوئی پیہر کمانے کی دمن میں اپنی نیند برباد کر رہا ہے۔ بعض لوگوں کو اپنی مسرور فانیات یا ذمہ داریوں کے بوجھ کی وجہ سے پورا پورا ہفتہ رات کی بھرپور نیند کا موقع نہیں ملتا۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ کم از کم چھٹی والے دن اپنی نیند بھرپور نیند پوری کر لیں۔ یاد رکھیے انسان اگر خود نہ سوتے تو پھر رفتہ رفتہ اس کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں سونے لگتی ہیں۔

جدید تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ رات کی پرسکون نیند سے موٹاپے سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ موٹاپے کے امکانات کی وجہ یہ پتہ چلی کہ نیند کی کمی سے جسم میں ایسا ہارمون خارج ہوتا ہے، جو بھوک بڑھاتا ہے اور زیادہ غذا کے استعمال سے موٹاپے کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ رات کو کم از کم سات گھنٹے کی نیند صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ رات کو پانچ گھنٹے یا اس سے کم سونے



تحریر: حرم فاطمہ

اللہ تعالیٰ نے رات سونے کے لیے بنائی ہے۔ رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی بیدار ہونے کے بے شمار فائدے ہیں۔ مگر ہم آج کی تیز رفتار دنیا میں فطرت کے اصول کے برعکس ہی رہے ہیں۔ رات کو دیر تک جاگنا اور دیر تک بستر پر پڑے رہنا ہم میں سے بہت سوں کا معمول بن گیا ہے اور نوجوان نسل میں تو یہ خرابی بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ رات کی نیند اپنے اندر ذہنی اور جسمانی صحت کے خزانے سمیٹے ہوئے ہے۔ رات کو کم از کم سات گھنٹے سونے سے دل





## نیند کی کمی کے نقصانات

- چوبیس گھنٹے میں سات گھنٹے سے کم سونے والی خواتین میں بڑھاپے کے آثار بہت جلدی سے نمایاں ہونے لگتے ہیں، خاص طور پر ان کی جلد پر نیند کی کمی کا زیادہ اثر پڑتا ہے۔
- نیند پوری نہ لینے سے انسان کھانے کی طرف مائل ہوتا ہے اور نتیجتاً اس کے وزن میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔
- اگر انسان کم نیند لے تو اس کے دماغ میں موجود سو فیصد والے غلیظوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔
- نیند کی کمی ڈپریشن کا بڑا سبب ہے۔ نفسیاتی الجھنوں کا ایک بڑا سبب نیند کی کمی بھی ہے۔
- کم خوابی کے شکار نوجوانوں میں خودکشی کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔
- سونے میں بے قاعدگی سے اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے اور دل کے امراض سمیت دیگر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔
- رات دیر تک جاگنے والے بچے کند ذہن ہو جاتے ہیں اور ان کا آئی کیو لیول گر جاتا ہے۔ یہ صورتحال ان کی زندگی بھر کی کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہے۔
- نیند پوری نہ ہونے کے باعث یادداشت متاثر ہوتی ہے اور حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔
- نیند کی کمی کے شکار لوگوں میں ذیابیطس، ڈپریشن، بلند فشار خون اور دل کی بیماریاں ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔
- نیند کی کمی کا شکار لوگ توانائی میں کمی، طبیعت میں چڑچڑاہٹ اور جسمانی کمزوری محسوس کرتے ہیں۔
- ایسے لوگ کسی بھی کام پر ٹھیک طرح توجہ نہیں دے پاتے اور کام کے اوقات کار میں طبیعت میں سستی بھی محسوس کرتے ہیں۔
- بھرپور نیند لینے والے افراد میں عام لوگوں کی نسبت جگر کے امراض پیدا ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ہمیں کوئی پریشانی لاحق ہو یا کسی رنج و غم کی کیفیت کا سامنا ہو۔ لیکن کچھ دنوں بعد معاملہ خفہ اپنا شروع ہو جاتا ہے اور ہم معمول کے مطابق سونے لگتے ہیں۔ ہم کچھ گھنٹے ایسے گھمیں جس کے لیے سب سے پہلی ایک سڑس بن جاتی ہے اور اس سے نجات کے لیے وہ مختلف ادویات کا استعمال کرتے ہیں، جن کے سائیڈ ایفیکٹس بھی ہوتے ہیں۔ انسانی جسم رفتہ رفتہ ان دواؤں کا عادی ہو جاتا ہے، جس کے بعد ان دواؤں کی مقدار بڑھانا پڑتی ہے اور انسان زندگی بھر کے لیے ان کا علاج ہو کر رہ جاتا ہے، کیوں کہ بیالیس فیصد لوگوں کا کہنا ہے کہ نیند کی گولیوں کے استعمال سے ان کی نیند میں مزید کمی واقع ہوئی ہے۔ اس لیے بہتر یہی ہے کہ خواب آور ادویات کا استعمال نہ ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ اگر خدا خواست آپ اس کے عادی ہو چکے ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آہستہ آہستہ اس کی مقدار کم کر دیں۔ بعض صورتوں میں ادویات کم کرنے والی گولیاں (Antidepressants) مددگار ثابت ہو سکتی ہیں، لیکن یہ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ ہمارے پاس میڈیکل اسٹور سے بغیر نسخے کے دوائیں خریدنے کا رجحان عام ہے۔ ہلکی پھلکی بیماری کی صورت میں میڈیکل اسٹور پر جا کر کھڑے ہو جاتے ہیں اور کیسٹ کو مرض بتا کر دوائے لیتے ہیں۔ یہ خطرناک رجحان ہے۔ نیند کی کمی کا شکار لوگوں کو کیسٹ عوامانہ زکام کی دوا بکڑا دیتا ہے۔ یہ وقتی طور پر تو کارآمد ثابت ہوتی ہیں لیکن اگلی صبح آپ پر فوڈ کی طاری رہتی ہے اور طبیعت میں چڑچڑاہٹ آ جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ کوئی بھی دوا ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ خریدیں۔

### نیند کیسے لائیں؟

☆ صبح بیدار ہونے کا ایک وقت مقرر کر لیں۔ رات چاہے آپ کتنی ہی دیر سے کیوں نہ سوئے ہوں، صبح جلدی اٹھ جائیں۔ دو چار روز تک صبح جلدی اٹھنے سے آپ کو رات کو جلد نیند آنے لگے گی۔

☆ لمبے عرصے کے لئے نیند کو نظر انداز مت کیجئے۔ اس وقت سونے کی کوشش کریں جب نیند آنے لگے۔ ایک معمول بنائیں کہ روزانہ ایک ہی وقت پر بیدار ہوں، چاہے آپ گھگھے ہوئے ہی کیوں نہ ہوں۔

☆ کھینچیں جسم میں چائے یا کافی پینے کے کئی گھنٹے بعد تک موجود رہتی ہے۔ سہ پہر کے بعد چائے یا کافی نہ پیئیں۔ اگر آپ شام کے وقت کوئی گرم مشروب پینا چاہیں تو دودھ یا کسی جڑی بوٹی سے نکالا ہوا مشروب پیئیں، جس میں کھینچ شامل نہ ہو۔

☆ رات کا کھانا دیر سے نہ کھائیں۔ کھانے اور بستر پر جانے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ کھانے کے فوراً بعد ہمارے جسم میں نظام ہضم کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور تین گھنٹے کے اندر ہمارا معدہ نظام ہضم کا عمل مکمل کر چکا ہوتا ہے۔ اگر سوتے وقت بھوک لگ رہی ہو تو بسکٹ وغیرہ کھالیں۔

☆ اگر رات کو آپ کو نیند نہیں آتی تو اگلے روز دن میں مت سوئیں، کیونکہ اس سے آپ کو اگلی رات پھر نیند نہیں آئے گی۔

☆ اگر ان طریقوں پر عمل کرنے کے باوجود بھی آپ کو نیند نہیں آ رہی تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ ڈاکٹر اس بات کا تجزیہ کرے گا کہ آپ کی بے خوابی کسی جسمانی بیماری، نسخے، مجوزہ دوائی یا جذباتی مسائل کی وجہ سے تو نہیں ہے۔ پھر وہ اس کے مطابق ہی دوا یا مشورہ دے گا۔

☆ اگر آپ کو نیند نہیں آ رہی تو اٹھ کر کوئی ایسا کام کیجئے جس سے آپ کو سکون ملتا ہے۔ مثال کے طور پر پڑھنا، وی وی دیکھنا یا ہلکی موسیقی سننا۔ کچھ ہی دیر میں آپ تھکاوٹ محسوس کریں گے اور نیند آ جائے گی۔

### بے خوابی (Insomnia) سے بچنے کے لیے!

☆ بلاوجہ رات دیر تک نہ جاگیں۔ رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی بیدار ہونے کی عادت ڈالیں۔

☆ اس بات کو یقینی بنائیے کہ سونے کے لیے بستر مناسب راحت کا ہو اور جسم کو مناسب سہارا دے۔ یہ اس قدر سخت نہیں ہونا چاہئے کہ آپ کی کمر اور کندھوں پر دباؤ پڑے اور ناشائستہ ہو کر جسم ڈھلک جائے۔

☆ ہلکی پھلکی ورزش یا چھل قدمی کریں لیکن یہ یاد رہے کہ اس کے لیے سب سے اچھا وقت سہ پہر کے آخر یا شام کے شروع میں ہے۔ دیر سے ورزش نیند میں مداخلت کا سبب بن سکتی ہے۔ سخت قسم کی ورزش سے بھی نیند بھاگ جاتی ہے۔







ہم میں سے ہر کوئی لیڈر بننا چاہتا ہے، کیونکہ ہم جانتے ہیں قیادت کرنے والے کو عام لوگوں کے مقابلے میں زیادہ عزت ملتی ہے، شہرت ملتی ہے اور شاید پیسہ بھی۔ ہمارے وقار، فیکٹریوں اور دیگر اداروں میں قیادت کرنے والے بے شمار نظر آئیں گے لیکن ایسے لوگ کم دکھائی دیں گے جنہیں دیکھ کر واقعی اُن کے قائد ہونے کا گمان ہو، ماتحت اُس کی باتوں کو اہمیت دیتے ہوں اور اس کے پیچھے چلنے کو اپنے لیے فخر محسوس کرتے ہوں۔

جس طرح کسی بھی کامیاب ادارے کے پیچھے اُس کے لیڈر کی ذہانت، محنت اور دانش پوشیدہ ہوتی ہے، اُسی طرح مگر کے معاملات کو کامیابی سے چلانے کے لیے بھی ذہانت اور چند خوبیاں درکار ہوتی ہیں۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ ایک لیڈر کو کیسا ہونا چاہیے، اسے کیسا نظر آنا چاہیے اور اُس کی خوبیاں کیا ہونی

# قیادت کرنا سیکھیں!

چاہے گھر میں ہوں یا گھر سے باہر



ہیں، تبھی جا کر آپ کی شخصیت میں کشش پیدا ہوگی اور لوگ آپ کے گرد بیٹھ ہوں گے۔ اگر آپ مندرجہ ذیل اوصاف کو پیدا کرنے کے لئے محنت کریں تو شخصی کشش زیادہ آسانی سے حاصل ہو جاتی ہے۔

## اپنے کام کو سمجھیں

اپنے کام کے حلقہ حقائق سے باخبر رہیے اور انہیں استعمال کیجئے۔ ضروری ہے کہ ایک لیڈر کو اپنے کام کی تکلیفات کا علم ہوتا کہ وہ پوری تنظیم کے لئے کام کر سکے۔ جزئیات پر زور مت ڈالیے،

چاہئیں۔ مگر کے سربراہ تو آپ ہیں ہی، ہو سکتا ہے کہ کبھی آپ بھی کسی ادارے کے سربراہ بن جائیں جو کہ یقیناً بن سکتے ہیں تو ایسی صورت میں ہماری کچھ باتیں دیکھتے تھوڑے اور کچھ مشورے آپ کے کام آسکتے ہیں۔

## شخصی کشش ہونی چاہیے

شخصی کشش ایک ایسی خاصیت ہے جسے ملازمتی کی بنا پر اکثر

مطلب یہ کہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر بہت زیادہ توجہ دینے پر اصرار نہ کیجئے۔ اگر آپ کے ماتحتوں کو ایسا لگے کہ آپ ہر وقت اُن کے سر پر سوار رہتے ہیں تو اس سے عدم اعتمادی کا ماحول پیدا ہوگا۔ اس بات

سب سے زیادہ ضروری سمجھ لیا جاتا ہے۔ بے شک اس کا اپنا ایک کردار ہے لیکن صرف اچھے کپڑوں یا لباس کی شخصی کشش کے لیے استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس کے لیے اور بہت سی خوبیاں ہونا ضروری





سے منہ دیکھتے ہیں۔ ہم ایک اعلیٰ معیار کی ٹیم ہیں، اور اس سال میرے کھلاڑیوں نے اپنی صلاحیتوں پر خصوصی محنت کی ہے۔ یہ چیز ان کے کھیل میں نظر آتی ہے۔

بالکل ایسی چیز اور یہ اسپرٹ گھر کے کپتان کی حیثیت سے آپ میں بھی نظر آتی چاہیے۔ موجودہ دور کی مشکلات نے تو اچھے اچھوں کو ناکوں پٹنے چھڑا دیئے ہیں اور یہ بات حقیقت ہے کہ جب تک گھر میں سکون نہ ہو، گھر سے باہر بھی ذمہ داریاں ٹھیک طرز پر انجام نہیں دی جاسکتیں۔

### چیلنج قبول کرنا سیکھیں

سامنے آنے والے ہر چیلنج کو اپنی کامیابیوں کی فہرست میں اضافہ کرنے کا ایک موقع تصور کیجئے۔ مثبت سوچ سے آپ کو کامیابی کا ایک تصور قائم کرنے اور کامیاب ہونے کے امکانات میں اضافہ کرنے میں مدد ملے گی۔ تاہم اپنی ذاتی صلاحیتوں اور اعتماد کو اجاگر کرنے کے لئے آپ کو مثبت انداز میں بات کرنا بھی سیکھنا پڑے گا۔ ورلڈ کپ جیتنے والے کپتان کی مثال کو ایک بار گھر سامنے رکھئے۔ وہ صرف یہ محسوس ہی نہیں کرتا کہ اس کی ٹیم جیت سکتی ہے بلکہ جیت پر اپنے یقین کی وجہ بھی بیان کرتا ہے۔

زندگی میں درپیش مسائل کو بھی یہ بتائیے کہ آپ کے نزدیک ان کی کوئی اہمیت نہیں۔ نہ صرف اپنے لیے بلکہ اپنے اہل خانہ کے لیے بھی ایسے مواقع پیدا کیجئے کہ چیلنج کو قبول کرنے میں آسانی رہے۔

### حقّی سوچ کو دور بھاگیے

حقّی سوچ سے ہوشیار رہیے۔ حقّی سوچ آپ کے قائدانہ اوصاف کو بھروسہ کرے گی۔ حقّی سوچ اور حقّی باتوں کو بھٹکانا کم کر دیا جائے، آپ کی مثبت سوچ اور قول میں اتنی ہی بہتری آئے گی اور آپ کی قائدانہ شخصیت اتنی ہی اجاگر ہوگی۔ مثال کے طور پر، اپنی سوچ میں اور اپنی بات میں خود کو کمتر کر دکھانے سے گریز کیجئے۔ ایسی حقّی باتوں سے گریز کیجئے کہ میں اس بارے میں کچھ نہیں جانتا یا جانتی، میں بے وقوف انسان ہوں، یا شاید میری بات کی اتنی اہمیت نہ ہو دیکھو۔

### شخصی اعتماد

مثبت سوچ اور سوچا سمجھا نصب العین آپ کے اعتماد میں اضافہ کرنے کے موجب ہوں گے۔ تاہم اپنی ذات پر قائل ذکر اعتماد ہی وقت پیدا ہوتا ہے جب آپ کو قائل ذکر کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ شخصی اعتماد کی آبیاری کرنے کے لئے آپ اپنے اٹاؤں اور گزشتہ کامیابیوں کی ایک فہرست بنا سکتے ہیں خواہ ان کی تعداد اتنی ہی کم کیوں نہ ہو۔ آپ کی تعلیم یا کوئی خصوصی تربیت بھی آپ کے اٹاؤں میں شامل ہے، دوسروں تک اپنی بات اچھے طریقے سے پہنچانے کا فن بھی ایک اٹاؤ ہے اور ایک

عمدہ جس مزاح بھی اٹاؤ کی حیثیت رکھتی ہے۔ اپنے ان ہی اٹاؤں کو گھر میں بھی حسن و خوبی سے استعمال کریں اور زندگی کو نہ صرف اپنے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی آسان بنائیں۔

کے سامنے ایک مثال کی صورت میں پیش کریں۔

### حقیقت پسند نہیں

حقیقت پسندی کا دامن مت چھوڑ دیجئے۔ اگر آپ ہر معاملے میں قنوطیت یا حقّی سوچ کا مظاہرہ کریں گے تو آپ کے ماتحت اور بالادست دونوں کا آپ پر سے اعتماد جلد ہی ختم ہو جائے گا۔ صورت حال ہمیشہ مثالی نہیں ہوتی، مگر لیڈر کی حیثیت سے آپ سے توقع کی جاتی ہے کہ آپ صورت حال کو بہتر سے بہتر انداز میں تبدیل کر سکیں۔ صورتحال کو پوری طرح سے سمجھئے اور اس کے مثبت پہلوؤں پر توجہ مرکوز کیجئے۔

گھریلو معاملات میں بھی حقیقت کا دامن ہاتھ سے کبھی مت چھوڑیں۔ رشتوں اور تعلقات میں اونچے نیچے تو ہوتی ہی رہتی ہے، لہذا حقیقت پسندی سے گھریلو معاملات کو ڈھیل کریں۔

سے ضرور باخبر رہیے کہ دوسرے کیا کام کر رہے ہیں، لیکن انہیں یہ احساس مت دلائیے کہ آپ ہر وقت ان کی نگرانی کر رہے ہیں۔ اگر کسی لیڈر کے ماتحت اور اس کے بالادست حکام، اس پر اعتماد نہیں کرتے تو وہ ناکام ثابت ہوگا۔ ٹیم کے لوگ جلد ہی ایسے شخص سے کٹ کر کام کرنا سیکھ لیتے ہیں، جس پر وہ اعتماد نہیں کرتے یا جو اپنے وعدے پورے نہیں کرتا۔ مثال کے طور پر: اگر ایک لیڈر اپنے ماتحت کے سامنے کوئی اور بات کرے اور اس کا عمل کچھ اور ہو تو اس پر کوئی اعتماد نہیں کرے گا، خواہ بات دیکھنے میں کتنی معمولی ہی کیوں نہ ہو۔

ایسی چیز گھریلو معاملات میں بھی اپنائی جاسکتی ہے۔ بحیثیت ایک خاتون خانہ آپ گھر کی لیڈر تصور کی جاتی ہیں اور گھر کے تمام افراد اپنی چھوٹی چھوٹی ضروریات کے لیے بھی آپ ہی کی طرف دیکھتے ہیں، لیکن اگر آپ کو گھریلو معاملات اور اہل خانہ کے مسائل کے بارے میں علم



### کچھ چیزوں سے بچیں

ہر چھوٹی چھوٹی بات کو اپنا دوسرا مرت بنا لیے۔ اپنے حقّی جذبات کو ایک طرف رکھ دیجئے۔ ہم سب انسان ہیں، مگر ایک لیڈر کی حیثیت سے آپ کو چاہئے کہ حقّی غصے کا مظاہرہ کرنے یا اپنے کارکن یا رشتہ کی ذات پر حملے کرنے سے گریز کریں۔ گھر میں بھی اسی بات کو مد نظر رکھیں اور اہل خانہ کی جانب سے ہونے والی چھوٹی چھوٹی باتوں کو نظر انداز کرنا سیکھیں۔ پرسکون انداز میں کیے گئے فیصلے زیادہ جامع اور پراثر ثابت ہوتے ہیں۔

### سوچ مثبت رکھیں

ایسا شاید ہی کبھی ہوا ہو کہ جب آپ نے ورلڈ کپ جیتنے والے کسی کپتان کے منہ سے سچے سے پہلے یہ سنا ہو کہ میرا خیال ہے ہم جیت نہیں

سکتے۔ یہ بڑی دور کی بات ہوگی۔ اگر ہم جیت گئے تو مجھ سے زیادہ حیرت کسی کو نہیں ہوگی۔ زیادہ امکان یہی ہے کہ اس کپتان کے منہ سے آپ یہ سنیں گے۔ ہم جانتے ہیں کہ کام مشکل ہوگا، مگر ہم جانتے ہیں کہ ہم اس

نہیں ہوگا تو پھر معاملات کیسے چلیں گے۔ اس کے علاوہ اگر آپ ہر وقت ایک رعب دار خاتون کی طرح بچوں کو ڈانٹتی رہیں گی یا دیگر افراد پر غم چلائیں گی تو وہ آپ سے اپنی باتیں اور مسائل شیئر کرنا چھوڑ دیں گے اور گھر سے باہر مصروفیات تلاش کر لیں گے۔

### خود کو ایک مثال بنائیں

اگر آپ اپنے ماتحتوں سے ایک خاص طرح کے رویے کی توقع کرتے ہیں، مگر خود ویسے رویے کا مظاہرہ نہیں کرتے تو آپ کا وقار بھروسہ ہوگا۔ اگر کوئی کارکن اپنے پاس پر اعتماد نہیں کرے گا تو کام کا معیار یقیناً متاثر ہوگا۔ فیصلہ کرنے کی اہلیت، خصوصاً انتہائی دباؤ کے عالم میں فیصلہ کرنا ایک لیڈر کا نہایت قابلِ قدر وصف ہوتا ہے۔

گھریلو معاملات میں بھی اسی اصول کو اپناتے ہوئے خود کو ایک

رول ماڈل ثابت کریں۔ یہ نہ ہو کہ آپ اپنے بچوں اور دیگر اہل خانہ کو تو صفائی نصاب کا درس دیتی رہیں لیکن آپ کے بچن میں کا کروچی مزاحمت کرتے پھر رہے ہوں۔ قول اور عمل میں تضاد کے بجائے خود کو ان





# مچھر آپ سے دور۔۔

ہو سکتے ہیں، اگر احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں!

بازار میں دستیاب مضر صحت لوشرز کے بجائے مچھروں سے بچاؤ کی دوا قدرتی اجزاء سے خود تیار کریں

کشمکش رکھتا ہے۔ ورزش یا سخت محنت کے بعد اگر ہمارے جسم سے پسینہ خارج ہو تو کچھ لپٹا چاہئے کہ اب ہم مچھروں کا آسان دھبہ بن گئے ہیں۔ پسینہ زیادہ دیر نہ رہنے دیں، جلد خشک کر لیں۔

ایسے موسم میں جب مچھر بہت زیادہ فعال ہوں، کیلے کھانے سے پرہیز کریں۔ امریکی ڈاکٹر جیٹ اسٹیر کیٹی ہیں کہ کیلے کھانے کے بعد ہماری جلد سے ایسی رطوبت خارج ہوتی ہے جو صرف مچھروں کے لیے ہی نہیں بلکہ چیلے کے شوقین دیگر کیڑے مکوڑوں کو بھی اپنی جانب راغب کرتی ہے۔ انہوں نے یہ بھی تجویز دی ہے کہ جن دنوں مچھر بہت ہوں تو ایسے میں روزانہ وٹامن بی ون کی ایک ٹیبلٹ کھا لینی چاہئے اس سے مچھروں کے آپ کے قریب آنے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔ تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوئی ہے کہ خوراک میں لہسن کے استعمال سے بھی مچھروں کو خود سے دور رکھا جاسکتا ہے۔

مچھروں سے محفوظ رہنے کا سب سے آسان طریقہ تو یہی ہے کہ اس کی افزائش ہی نہ ہونے دیں۔ اس کے لیے گھر اور گلی محلے میں کاسی آب کا خاص خیال رکھیں۔ کسی صورت گھر کے اندر اور آس پاس پانی کھڑا نہ رہے دیں۔ چاہے پانی گھلوں، کوڑے دان یا جانوروں کے برتن میں ہی کیوں نہ جمع ہوں، اسے خالی کر دیں۔

اگر آپ کے گھر میں گمن ہے تو گیندے کا پودا (Marigold Plant) ضرور لگائیں۔ گیندے کے پھول سے نکلنے والی خوشبو مچھروں کو ہی نہیں کانٹے والے دیگر کیڑے مکوڑوں کو بھی بہت ناگوار گزرتی ہے، اس لیے وہ اس سے دور رہتے ہیں۔ گھلوں میں گیندے کا پودا لگا کر اسے کھڑکی کے پاس رکھ دیں، مچھر کمرے میں داخل نہیں ہوں گے۔

اگر کات بھی لیں تو ایسے قدرتی علاج موجود ہیں جن کے ذریعے ہم کسی بھی بیماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

## مچھروں سے بچنے کے آسان طریقے

رات کے وقت ہلکے رنگ کے ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں، بگائی سے ٹٹوں تک کا حصہ ڈھکا ہوا ہونا چاہئے۔ ہمارے جسم کا درجہ حرارت اور جلد کے کیمیکل مثلاً لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) وغیرہ مچھروں کو اپنی طرف



راغب کرنے کا سبب بنتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ مچھر ہمیں آسانی سے ڈھونڈ نکالتے ہیں اور ہم پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ ہمارا پسینہ بھی مچھروں کے لیے

## تحریر: عیشہ عبدالقادر

انسان کو اذیت دینے والے حشرات میں مچھر سرفہرست ہے۔ یہ صرف ہمارا خون چوسنے اور تکلیف پہنچانے کا کام ہی نہیں کرتے بلکہ چند جان لیوا بیماریوں کا بھی سبب بن جاتے ہیں، جیسے طبریا، زرد بخار اور ڈینگی وغیرہ۔ دنیا بھر میں مچھروں کی تین ہزار سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔ مچھر اپنی کارروائی اتنی مہارت اور خاموشی سے کرتے ہیں کہ اکثر ہمیں اس وقت پتہ چلتا ہے جب وہ واردات کر کے فرار ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان میں پھرتی بھی بہت ہوتی ہے، اگر ہماری نظر پڑ جائے اور ہم انہیں مارنے کے لیے ہاتھ بڑھائیں تو وہ ہلکے جھپکے میں اڑ کر ہمارے محلے سے بچ نکلے ہیں۔ البتہ کوئی مچھر خون پی کر بہت موٹا ہو جائے یا خون پینے کے عمل میں غافل ہو جائے تو انسان کے ہاتھوں اس کی موت بھی ہو جاتی ہے۔ اندر میرا ہونے سے روشنی پھیلنے کے دوران مچھروں کے کانٹے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں، مگر یہ دن کی روشنی میں بھی ہوا نہیں آتے۔ کیلے مقامات اور ٹھہرا ہوا پانی ان کی افزائش نسل کا بہترین ذریعہ ہیں۔

آج کل ڈینگی کی وبا نے بھی لوگوں کو مچھروں سے بہت زیادہ خوفزدہ کر دیا ہے۔ مچھروں سے محفوظ رہنے کے لیے بازار میں دستیاب مختلف اقسام کے لوشرز کا استعمال عام ہے۔ مگر انہیں لگانے میں احتیاط برتنی چاہئے کیونکہ بہت سی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ان لوشرز کا زیادہ استعمال جلد کے لیے مضر ہے۔ خوش قسمتی سے ایسے بہت سے طریقے ہیں جنہیں آزما کر مچھروں کو خود سے دور رہنے پر مجبور کیا جاسکتا ہے۔ مچھر



## اگر مچھر کاٹ لے!

مچھر کاٹنے کے بعد متاثرہ جگہ میں سوجن ہو جاتی ہے اور ساتھ ہی خارش پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے میں کوئی دوا وغیرہ لگانے سے بہتر ہے کہ اس کا بھی دیکھی طرح سے علاج کیا جائے، مچھر کاٹنے کی صورت میں ان میں سے کوئی ایک چیز متاثرہ جگہ پر لگائیں، سوجن بھی ختم ہو جائے گی اور درد سے آرام بھی آ جائے گا۔

○ تھکی کے چوں میں موجود اجزاء خارش کم کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ تازہ پتے چیں کر متاثرہ جگہ پر لگائیں، یا مارکیٹ میں دستیاب تھکی کا تیل استعمال کریں دونوں صورتوں میں مفید ہے۔



○ ایلو ویرا اس میں 130 اقسام کے فعال مرکب اور 34 مائکرو اینڈز ہوتے ہیں، جو جلد کے لیے بھی مفید ہوتے ہیں۔



○ پودینہ متاثرہ جگہ پر پودینہ لگانے سے خفگی کا احساس ہوتا ہے۔ اسے بھی پتے چیں کر لگائیں یا تیل لیں۔ فوری آرام آ جائے گا۔



○ گلوئی یا کھیرا اسے متاثرہ جگہ پر رگڑنے سے سوجن کم ہو جاتی ہے۔



○ جسم کے مختلف حصوں پر بڑی تعداد میں مچھر کاٹ لیں اور تکلیف برداشت کرنا دشوار ہو جائے تو ایسے میں نیم گرم پانی سے مچھری ہائی میں ایک کپ سیب کا سرکہ اال کر جسم پر ڈالیں۔ سرکہ کی حیثیت فوری طور پر درد کا احساس مٹانے کی یا مچھر کھانے کے سواے میں ذرا سا نیم گرم پانی ملا کر اس کا بیسٹ بنا لیں اور متاثرہ جگہوں پر اس کا لپ کریں اس سے بھی کافی آرام ملے گا۔



○ نیم کا تیل۔ یہ صرف مچھری نہیں، کسی بھی کیڑے کے کاٹنے کا بہترین علاج ہے۔



○ برف رگڑنے سے صرف مچھری نہیں دوسرے کیڑے کھڑوں کے کاٹنے سے بھی آرام ملتا ہے اور اس سے جلن کم ہو جاتی ہے۔



○ شہد سے بھی مچھر کاٹنے کے بعد درد میں آرام ملتا ہے۔

بوریس منٹ پلانٹ (Bores Mint Plant) جسے اردو میں جھٹی پواند کہتے ہیں، مچھر بھگانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی خوشبو سے مچھر دور ہاگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جھٹی پودینے کے پودے کو آج سے نہیں بلکہ صدیوں سے مچھر بھگانے کے لیے لگایا جاتا ہے اس پودے کو گھن میں لگائیں، یا کٹے میں لگا کر کمرے میں رکھ دیں۔ مچھر آپ کے قریب نہیں آئے گا۔

کوشش کریں کہ مچھر بھگانے کے لیے لوشن یا سپرے وغیرہ کی ضرورت نہ پڑے کیونکہ ان کا استعمال صحت کے لیے زیادہ مفید نہیں۔ اس کی جگہ قدرتی اشیاء کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً دارچینی کے چوں کا تیل، یہ کسی بڑے جزل اسٹور پر آسانی سے مل جاتا ہے، یہ مچھر بھگانے والے لوشن کی طرح ہی کام کرتا ہے۔ دھوا کے عرق کو زیتون کے تیل میں ملا کر لگانے سے بھی مچھر دور ہاگتا ہے۔ شہل بری، یہ ایک قسم کا پودا ہے جس کے پھول نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ان پھولوں کا تیل مچھر بھگانے والے عام لوشن کے مقابلے میں دس گنا زیادہ موثر ہے۔

مچھروں سے بچاؤ کے لیے لوگ بازار میں دستیاب مختلف براڈز کے لوشن اور کیمیکل استعمال کرتے ہیں، ان لوشن اور کیمیکل میں ڈیٹ (DEET) نامی کیمیکل استعمال کیا جاتا ہے۔ امریکہ میں چھوٹی پر تجربات کئے گئے تو انکشاف ہوا کہ اس کیمیکل سے دائمی غلیوں پر بڑے اثرات پڑتے ہیں جس کے نتیجے میں رویوں میں تبدیلی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ ایک اور تحقیق انسانوں پر کی گئی تو انکشاف ہوا کہ ڈیٹ سے یادداشت کی کمی، سر درد، جسنانی کمزوری، پھول اور جھڑوں کا درد اور سانس لینے میں دقت جیسی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ مچھر بھگانے والے لوشن میں ڈیٹ کے علاوہ دیگر کیمیکل بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس لیے طبی ماہرین کا مشورہ ہے کہ چھوٹے بچوں پر تو ان لوشن اور کیمیکل کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہئے۔ بہتر یہی ہے کہ مچھروں سے نجات کے لیے اوپر بتائے گئے دیکھی نوکوں پر انحصار کیا جائے، تاکہ مچھر آپ سے دور رہیں اور آپ میں پوری طرح صحت مند۔



## خود کو اور دوسروں کو مچھروں سے بچائیں!

- رات کو کمرے میں نیلی لائٹ جلانے سے مچھر اس کمرے کا رخ نہیں کرتے۔
- کلونجی اور نیم کے پتوں کی دھونی دینے سے بھی مچھر اس جگہ کا رخ نہیں کرتے۔



آئندہ زندگی میں جب خود ماں بنتی ہے تو اپنے بیٹے اور بیٹی میں اسی طرح کا فرق روا رکھتی ہے۔ اس طرح نسل در نسل منتقلی روئے کی منتقلی جاری رہتی ہے۔

اولاد کی حیثیت سے والدین کے لیے تمام بچے یکساں محبت، توجہ اور پیار کے مستحق ہوتے ہیں۔ اگر آپ بیٹے کے کسی اچھے عمل کی تعریف کریں تو ضروری ہے کہ کسی دوسرے موقع پر بیٹی کی حوصلہ افزائی بھی اسی انداز میں کریں۔ ہمارے ہاں یہ سوچ کر بیٹوں کو اچھے اسکولوں میں داخل کروایا جاتا ہے کہ کل کو باپ کا بازو نہیں گے، جبکہ لڑکی کو پرانی کچھ کراکٹر والدین اسے بہترین تعلیم دلوانے کے حق سے محروم رکھتے ہیں۔ اگرچہ اس سوچ میں اب خاصی تبدیلی آئی ہے، مگر ابھی بھی اس حوالے سے رویوں میں مزید پیش رفت اور تبدیلی کی اشد ضرورت ہے۔

بچوں کی تربیت میں بے جا سختی اور بے جا نرمی سے گریز کریں۔ اگر بے جا سختی بچی کے اندر بغاوت کے جذبات ابھارتی ہے تو بے جا نرمی ضد، ہٹ دھرمی اور خود ساری پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح بچی کی کھلی کی چشم پوشی کرنا اس کی حوصلہ افزائی کے مترادف ہے۔ جہاں باپ کا پیار محبت بچی کے اندر اعتماد پیدا کرتا ہے، وہیں بر وقت سرزنش اس کی اصلاح اور شخصیت کے توازن کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ایک باپ کی حیثیت سے جہاں آپ کا فرض اپنی اولاد کی دنیاوی ضرورتوں کو پورا کرنا ہے، وہیں اخلاقی اور مذہبی اقدار سے روشناس کروانا بھی ہے۔

جدید دور کی برکات اور روشن خیالی نے جہاں ہم سے بہت سی مذہبی اور اخلاقی اقدار چھین لی ہیں، وہیں ہمارے پسپے اوڑھنے کے انداز بھی بدل گئے ہیں۔ آج کل والدین جدید ملبوسات کے شوق میں اپنی مذہبی و اخلاقی حدود کو بالکل نظر انداز کر رہے ہیں۔ ایک ذمہ دار باپ کی حیثیت سے آپ کا فرض ہے



# بچیوں کی پرورش

## ماں باپ دونوں کی ذمہ داری۔۔۔!

تحریر: مباشیق

لیتا ہے، وہیں بیٹی احساس کمتری کا شکار ہو کر خود کو غیر اہم اور آن چاہے ہی تصور کرنے لگتی ہے۔ ان جذبات و احساسات کے ساتھ پروان چڑھنے والی بیٹی

ہمارے دور میں یہ المیہ بڑھتی جا رہا ہے کہ اولاد کی تربیت صرف ماں کی ذمہ داری سمجھی جاتی ہے اور باپ اپنے اس فرض سے یکسر غافل نظر آتے ہیں۔ آج ہمارا معاشرہ جس اخلاقی انحطاط کا شکار نظر آتا ہے، اس کی ایک بڑی وجہ بھی یہی ہے۔ نئی نسل کی بے راہ روی، غم ہوتی اقدار اور لوثی روایات، باپ کی بچوں خصوصاً بچیوں کی تربیت سے غفلت کا ہی نتیجہ ہے۔ آج کی یہ نئی نئی بچیاں گل کی اچھی ماں کی اسی وقت جا بٹ ہوں گی، جب ان کی تربیت و پرورش اچھے انداز میں ہوگی۔ ہمارے ہاں بیٹے کو بیٹی پر ترجیح دینے والے والدین غیر محسوس انداز میں ایک منتقلی روئے اپنی بیٹی میں منتقل کرتے ہیں، یوں جہاں ایک طرف اس طرح عمل سے بیٹے میں غیر ضروری احساس برتری جنم

”اگر آپ بیٹے کے کسی اچھے عمل کی تعریف کریں تو کسی دوسرے موقع پر بیٹی کی حوصلہ افزائی بھی کریں۔ ہمارے ہاں یہ سوچ کر بیٹوں کو اچھے اسکولوں میں داخل کروایا جاتا ہے کہ کل کو باپ کا بازو نہیں گے، جبکہ لڑکی کو پرانی کچھ کراکٹر والدین اسے بہترین تعلیم کے حق سے محروم رکھتے ہیں۔“





تادلوں سے رہنمائی حاصل کرنے کی کوشش میں بچیاں بعض اوقات شدید نوعیت کے مسائل سے دوچار ہو جاتی ہیں۔

ایک اچھی ماں کو بچی کی دوست، راز دان اور رہنما بن کر اس کا اعتماد حاصل کرنا چاہیے۔ اپنی بچی کی تمام سبیلوں کے بارے میں مکمل آگاہی رکھیں۔ آپ کی بچی کس قسم کی سبب و رسائل کا مطالعہ کرتی ہے، ٹیلی فون خاص طور پر موبائل پر تنہائی میں سبیلوں سے کس قسم کی گفتگو کرتی ہے۔ ٹی وی فلموں اور انٹرنیٹ پر اس کی دلچسپیاں کیا ہیں۔ یہ سب باتیں آپ کے علم میں ہونی چاہئیں۔ والدین بچوں کے لحاظ ہوتے ہیں، اپنی بچی کے سبیلے میں ہرگز کسی پر بھروسہ مت کریں۔ آج کل ماں بچوں کو ملازمین کے رحم و کرم پر چھوڑ کر خود بازار اور دوسری سرگرمیوں میں مصروف رہتی ہیں۔ جس سے بہت سے حادثات اور ایسے جنم لے رہے ہیں۔ خدارا! اپنی بچیوں کو کبھی بھی گھریلو ملازمین کے رحم و کرم پر تنہا چھوڑ کر گھنٹوں گھر سے باہر نہ دیں۔

ہیں اور بچی بھی انہیں اپنی تمام سرگرمیوں کے متعلق بتانے کی عادی ہو جائے گی۔ اسکول میں والدین کی اساتذہ سے ملاقات کے دن والدین کو ضرور جانا چاہیے۔ اس سے بچی کی کارکردگی اور طرز عمل کے بارے میں والدین آگاہ رہے ہیں۔

زمانے کے بدلتے انداز اور طور اطوار نے بچیوں کے والدین کے لیے ان کی پرورش اور حفاظت کو خاصا مشکل بنا دیا ہے، لیکن اگر والدین بچپن ہی سے اپنی بچیوں کے ساتھ دوستی اور اعتماد کا رشتہ قائم کر لیں تو ان کے لئے آسانیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ لڑکپن میں ہونے والی ذہنی و جسمانی تبدیلیوں کا دور بچیوں کے لیے انتہائی نازک دور ہوتا ہے۔ وہ بے شمار الجھنوں کا شکار ہو کر عدم تحفظ اور خوف محسوس کرتی ہیں۔ اس عمر میں بچیوں کو والدین کی جانب سے جذباتی سہارا دیا جاتا ہے اور اگر انہیں مناسب رہنمائی اور توجہ نہ ملے تو بچیاں گھر سے باہر اپنے مسئلوں کے حل کے لیے بھٹکتی پھرتی ہیں۔ ہم عمر سبیلوں، درساؤں اور

کہ اپنی بچیوں کو ایسے ملبوسات ہرگز نہ پہنائیں جو اس کے جسمانی خدو خال لہایاں کریں۔ عموماً تین چار سال کی بچیاں شوق میں دوپٹے لینے کی ضد کرتی ہیں اور ماں انہیں ڈانٹ دیتی ہیں۔ یہ لحاظ رو یہ ہے۔ اپنی بچیوں کی اس موقع پر حوصلہ افزائی کریں اور انہیں چھوٹے چھوٹے لباس ستاروں والے دوپٹے یا اسٹارف ضرور خرید کر دیں۔ اس کے بعد عمر کے حساب سے دوپٹے، چادر یا

” لڑکپن میں بچیوں کو والدین کی جانب سے جذباتی سہارا اور کار ہوتا ہے اور اگر انہیں مناسب رہنمائی اور توجہ نہ ملے تو بچیاں گھر سے باہر اپنے مسئلوں کے حل کے لیے بھٹکتی پھرتی ہیں۔ “



اسٹارف کو بچی کے لباس کا حصہ بنائیں۔ آج کل کیبل کچر نے ہمارے یہاں سے دوپٹے کو قسم ہی کر کے رکھ دیا ہے۔ جدید فیشن کی والدہ لڑکیاں دوسری لڑکیوں کو بھی بے جا جالبی پر آکسانی ہیں اور چادر اور دوپٹے میں پلٹی لڑکیوں کا مذاق اڑاتی ہیں۔ ایک ایسے باپ اور ماں کا فرض ہے کہ وہ اس موقع پر اپنی بچیوں کو سمجھائیں کہ ایسا لباس جو انہیں بے جا بکریاں کر دے، بالکل ہی مناسب نہیں ہے۔ والدین کا فرض ہے کہ اپنی بچیوں کے لیے ایسا لباس منتخب کریں جو سنے انداز کے مطابق ہونے کے ساتھ ساتھ ستر پوشی کے مذہبی تقاضوں کو بھی پورا کرے، تاکہ بچی جب اپنے لئے خود لباس منتخب کرنے کے قابل ہو تو وہ بھی ایسا لباس منتخب کرے جو جدت کے ساتھ ساتھ اس کی شخصیت میں خوبصورتی اور وقار بھی پیدا کرے۔

ایک والدین کا فرض ہوتا ہے کہ بچی جب اسکول جانے لگے تو اول روز سے ہی اس کے معمولات پر نظر رکھیں۔ کبھی والدہ اور کبھی والدہ دونوں کو چاہیے کہ غیر محسوس انداز میں بچی سے تمام دن کی سرگرمیوں کے بارے میں پوچھیں۔ اس طرح وقت کے ساتھ والدین بچی کا اعتماد حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے

بطور والدین آپ کا فرض ہے کہ اپنے باغ میں کھٹنے والی کلی کی پرورش اس طرح کریں کہ جب وہ مکمل کر پھول بنے اور دوسرے گھر جائے تو اس کی خوشبو سے تمام جن مہک اٹھے۔ والدین کو اپنی بچیوں کی تربیت اور پرورش کے دوران اس امر کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی کسی بات، حرکت اور عمل سے بچی کے معصوم ذہن میں کوئی منفی سوچ پیدا نہ ہوئے پائے، اس کے معصوم جذبات و احساسات کو ٹھیس نہ لگے اور نہ اس کی عزت نفس مجروح ہو کیونکہ بچپن میں ذہنوں پر نقش ہونے والی باتوں اور رویوں کا اثر تمام عمر برقرار رہتا ہے۔ والدین جنہیں اللہ نے بیشایا عطا فرمائی ہیں، وہ انہیں رحمت نہیں بلکہ اللہ کی رحمت سمجھ کر محبت، شفقت اور توجہ سے ان کی پرورش کریں تو وہ اپنی اور اپنی بچیوں کی زندگی آسان بنانے اور سنوارنے کے ساتھ ساتھ اپنی آخرت بھی سنوار سکتے ہیں۔ کیونکہ ہمارے نبی ﷺ نے بیٹیوں کو جہنم کی آگ سے بچانے والی قرار دیا ہے اور بیٹیوں کے ایسے اچھے باپ جو ان کی بہترین تربیت کریں انہیں جنت اور اپنی قربت کی بشارت بھی دی ہے۔





# کلر فُل بٹن

کریں اپنی مرضی سے استعمال۔۔!

پہلے پہل بٹن صرف ضرورت کے تحت ہی قمیض پر لگائے جاتے تھے، لیکن وقت کے بدلتے تقاضوں کے ساتھ اب بٹنوں کی مدد سے نئی شاہکار اشیاء بنائی جا رہی ہیں کہ دیکھ کر واقعی داد دینے کو دل چاہے۔ اب آپ اپنے لباس، جوتوں، بیگز، جیولری اور دیگر آرائشی سامان کے ساتھ ساتھ گھر کی مختلف اشیاء کو بھی ان رنگین بٹنوں سے سجا کر ایک بالکل نیا لُک دے سکتے ہیں۔ بٹن جیولری، جوتے اور بیگز آج کل کافی ان ہیں اور مارکیٹ میں با آسانی دستیاب بھی، لیکن آپ انہیں خود بھی اپنی پسند کے مطابق تیار کر سکتی ہیں۔ تو پھر دیر کس بات کی ہے۔۔۔ ان صفحات میں دی گئی تصاویر سے آئیڈیا لیجیے اور دوسروں سے داد و تحسین حاصل کریں۔









## خوش رہو،

## زندگی جیو

تحریر: عبدالقادر



دنیا کا ایسا کون سا انسان ہے جو خوش رہنا نہیں چاہتا مگر دیکھا جائے تو بہت کم لوگ ہیں جو خوش رہتے ہیں۔ ورنہ ہر ایک کو کوئی نہ کوئی غم بھر پور پریشانی لاحق ہے۔ دراصل ہماری زندگیوں میں خوشی کا معیار الگ الگ ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ خوشی ہے کیا؟۔ کیا خوش رہنے کا کوئی فارمولا بھی ہے؟ ۳۶ بچے کو ایک باقی مل جائے تو یہ اس کے لیے خوشی ہے۔ صحرائیں پیاسے کو ایک گھونٹ پانی مل جائے تو یہ بھی خوشی ہے۔ ارب پتی کے پاس ایک ارب اور جمع ہو جائے تو یہ اس کے لیے خوشی کی بات ہے مگر یہ ساری خوشیاں ماضی ہیں۔ بچے کے پاس باقی ختم ہو جائے تو اس کی خوشی ختم، صحرائے پیاسے کی پیاس بجھ جائے تو اس کی خوشی بھی غائب، ارب پتی کو ایک ارب اور مل جائے تو یہ خوشی بھی ماضی ثابت ہوتی ہے۔ امریکی میگزین فوربز میں دنیا کے امیر ترین افراد کی جاری کردہ فہرست میں نام شامل ہونے سے یہ بگڑتی نہیں ملتی کہ وہ غنیمت نہایت آسودہ اور خوشیوں بھری زندگی بھی گزار رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق مادی دولت کا مطلب یہ نہیں کہ دولت کے ساتھ ساتھ خوشی بھی بڑھتی جائے گی۔ پھر پتی اور خوشی خوشی ہے کیا مادی خوشی جو کبھی ختم نہ ہو اور انسان ساری زندگی اس کے سہارے گزار دے۔ ایسی خوشی کہاں ملتی ہے اس بارے میں لوگ طرح طرح کے نئے سیدھے مفروضوں کا شکار ہیں اور انہی کی بنیاد پر وہ خوشی کے حصول کے لیے بعض اوقات غلط راہوں کا تعین کر بیٹھتے ہیں۔ نتیجے میں غائبانہ کے بجائے الٹا نقصان اٹھاتے ہیں۔ یہاں ہم ایسے ہی چند مفروضوں اور ان کی اصل حقیقت کے بارے میں بات کریں گے۔

## مفروضہ 1# - خوشی کی وجہ جینیاتی ہے!

یہ سچ ہے کہ بعض لوگ ہمارے جیسے ہی ہوتے ہیں مگر ہم سے زیادہ خوش رہتے ہیں۔ اس میں کچھ جینیات کا بھی عمل دخل ہے، مگر سو فیصد

خوشی کی ضمانت نہیں دے سکتی۔ نچوہ میں اضافہ یا عہدے کی ترقی آپ کو عارضی خوشی تو دے سکتی ہے، مستقل نہیں، کیونکہ آپ کی ساری عمر کیریئر کو آگے بڑھانے میں گزرتی ہے۔ اس دوران ایسے کئی سرے آتے ہیں جب آپ کی ترقی ہوتی ہے، نچوہ بڑھتی ہے۔ آپ اس وقت بڑے خوش ہوتے ہیں مگر رفتہ رفتہ اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور خوشی کا احساس کا فور ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس کے بجائے ہونا یہ چاہئے کہ دفتر میں جو آپ کا کام ہے، وہی آپ کی خوشی ہو۔ آپ یہ سوچیں کہ آپ بدسر روزگار ہیں، آپ کی نچوہ اور کام کا ماحول بہت سے دوسرے لوگوں سے بہتر ہے۔ کیریئر کی دوڑ میں ضرور شریک ہوں مگر یہ ذہن سے نکال دیں کہ ترقی ہی اصل خوشی ہے، کیونکہ ترقی کی خوشی وقتی ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق خوشی کا ایک اور اہم راز ہے، اپنا سوازنہ دوسروں سے نہ کرنا۔ یونیورسٹی آف آئیووا کے پروفیسر ڈیوڈ اسٹن کہتے ہیں کہ اگر خوش رہنا ہے تو

نہیں۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی سے جارجینا پیرنسیاٹ پروفیسر سونیو لیو پیرسکی کہتی ہیں کہ آپ اپنا خوش پالش رہنے والی شخصیت ہیں یا نہیں، اس کا 50 فیصد ہمیں پیدا آتی طور پر ہی مل جاتا ہے۔ 10 فیصد کا تعلق ہمارے حالات زندگی سے جبکہ خوش رہنے کا باقی 40 فیصد دار و مدار ہمارے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ ہمیں اپنی زندگی میں آنے والی چھوٹی چھوٹی غصیوں سے لطف اٹھانے کا فن سیکھنا چاہئے، کیونکہ بڑی بڑی خوشیاں زندگی میں کم ہی آتی ہیں جبکہ یہ چھوٹی چھوٹی خوشیاں ہر وقت ہمارے ارد گرد بکھری پڑی ہوتی ہیں، لیکن ہم انہیں اہمیت نہیں دیتے اور نظر انداز کر کے بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ خوش اور نہ امید رہنے کے لیے ہمیں اپنی تربیت کرنی ہوگی۔ جس طرح ہم کوئی زبان سیکھتے ہیں، اسی طرح ہمیں خود کو خوش رہنا سکھانا ہوگا۔ اگر ہم اپنی زندگی میں مثبت تبدیلیاں نہ لائیں تو پھر ساری عمر جھڑپیں اٹھاتے رہیں گے۔

## مفروضہ 2# - حقیقی خوشی کا میاب کیریئر میں ہے!

دفتر کے ایئر کنڈیشنڈ کمرے میں بیڑی سی کری آپ کو حقیقی



کارکردگی یا صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ تعلیم کا شعبہ ہو، کھیل کا میدان ہو یا پھر کام کی جگہ، خوش رہنے سے ناقابل یقین حد تک فوائد سمیٹے جاسکتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ مثبت سوچ رکھنے والا اکثر بہتر علاج کر سکتا ہے۔ خوش رہنے والا سیکڑ میں اپنی تیل کی گنا بڑھا سکتا ہے اور مثبت خیالات کا مالک کھلاڑی میدان میں سب کو پیچھے چھوڑ سکتا ہے۔ انسانی دماغ صرف اسی صورت میں بہتر کارکردگی دکھا سکتا ہے جب آپ کی سوچ اور خیالات مثبت ہوں۔

### مفروضہ 7# - مثبت سوچ رکھنے والے دوست مایوس کر دیتے ہیں!

یہ سچ ہے کہ برے دوستوں کی محبت کا اثر ہوتا ہے اور اچھا بھلا انسان بھی برائیوں میں پڑ سکتا ہے، لیکن آپ کی مثبت سوچ اور اچھی عادات ان برے دوستوں کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔ اسی طرح مثبت خیالات کے حامل دوستوں کو آپ کے مثبت خیالات بدل سکتے ہیں۔ اس لئے ایسے دوستوں سے کنارہ کشی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اچھائی اور برائی دونوں چھوٹ کی بیماری کی طرح ہوتی ہیں، اہم یہ ہے کہ اچھے انسان کا برے انسان پر اثر زیادہ ہے، یا برے انسان کا اچھے انسان پر۔ اس لئے مثبت خیالات کے حامل دوستوں کو ترک کرنے کے بجائے اپنی مثبت سوچ ان میں منتقل کرنے کی کوشش کریں اور ان جیسا بننے کے بجائے انہیں اپنے جیسا بنانے کی کوشش کریں۔

### مفروضہ 8# - خوشی کا مطلب سب اچھا ہے!

خوش رہنے کے لیے آپ کو ہر وقت مسکرانے یا قہقہہ لگانے کی ضرورت نہیں۔ خوشی پانے کے لیے یہ سوچ بھی درست نہیں کہ سب اچھا ہے۔ اس کے لئے حقائق نگاہ رکھنے ہیں۔ ہاں اگر پریشانی کے وقت آپ کو اس کی وجہ کا اور اک ہے اور آپ اس کا حل نکال سکتے ہیں، تو آپ اس شخص سے لاکھ روپے اچھے ہیں جو پریشانی کی حالت میں سوائے پریشان ہونے کے اور کچھ نہیں کرتا۔

ہیں۔ ادھر ادھر کی فضول اور غیر ضروری چیزوں پر رقم ضائع کرنے سے خوشی حاصل نہیں ہوتی۔ لیکن اگر فیملی کے ساتھ سیر و تفریح پر پیسہ خرچ کیا جائے تو اندرونی سکون ملتا ہے۔ اسی طرح دوستوں کے ساتھ بلا لگا کر ڈائنیشن دینے، اپنے کسی چاہنے والے کے لیے پھول یا کوئی تھوڑا خریدنے سے بھی روحانی خوشی میسر آتی ہے۔ یہ اسراف نہیں بلکہ خوشگوار زندگی گزارنے کا ایک ذریعہ ہے۔

### مفروضہ 5# - ہر وقت خوش رہنے والے سادہ لوح یا ناگجھوٹے ہیں!

انسان کو بڑا سید رہنا چاہئے، مگر خلاف عقل پند امید کی



خود کو حسد اور بخل سے آزاد رکھیں۔ دوسروں سے اپنا موازنہ نہ کریں بلکہ اپنے منصوبوں اور اپنی آرزوؤں پر توجہ مرکوز رکھیں۔

### مفروضہ 3# - خوشی مادی چیزوں کے حصول میں ہے!

لوگوں کی اکثریت کے خیال میں کیریئر، مالی حالات اور سماجی زندگی کی سطح کم تر ہو، تو یہ ممکن ہی نہیں کہ انسان خوش رہ سکے۔ یعنی خوشی کی بنیاد مادی اشیاء ہیں۔ لیکن اگر حساب کتاب لگایا جائے تو انسان کی طویل المیعاد خوشیوں کی صرف دس فیصد وجہ یہ مادی

آئیڈیل قرار نہیں دیا جاسکتا۔ اگر آپ حقیقت پسند ہیں اور خوش ہیں تو آپ کے سامنے اس کے بے شمار فائدے بھی بکھرے نظر آئیں گے۔ ماہرین کے مطابق جب ہمارا دماغ خوش ہو تو اس کی تخلیقی صلاحیت، ذہانت اور مسائل کے حل کا ادراک کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔

### مفروضہ 6# - خوشی آپ کی کارکردگی پر اثر نہیں ڈالتی!

بہت سے لوگ یہی سمجھتے ہیں کہ خوش رہنے سے انسان کی

چیزیں ہیں، جبکہ باقی نوے فیصد دیر پا خوشیوں کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ دنیا کو کس طرح دیکھتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ جب آپ باہر کی دنیا تبدیل نہیں کر سکتے تو اپنے اندر کی دنیا کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔ دنیا باہر سے بھی تبدیل ہوتی ہوئی محسوس ہوتی نظر آئے گی۔

### مفروضہ 4# - آپ خوشیاں خرید نہیں سکتے!

یہ غلط ہے کہ ہم پیسے خرچ کر کے خوشیاں نہیں خرید سکتے۔ خرید سکتے ہیں مگر اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم خرچ کہاں کر رہے





نفاست اور خوبصورتی  
کا حسین انداز...!















# کیلا



غذائیت میں سب سے آگے!

## کیلوں کی افادیت:

ہر پھل کی اپنی افادیت اور ڈاکٹر ہوتا ہے۔ کیلا بھی اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتا ہے۔

ہیلا کیلا ایک طاقت بخش غذا ہے۔ صرف دو کیلے کھانے سے انسان میں اتنی توانائی پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ ڈیڑھ گھنٹے تک اپنی تھکتی مشقت کر سکتا ہے۔ ہیلا کیلا انسان کو جسمانی طور پر فٹ رکھنے کے ساتھ ساتھ کئی بیماریوں سے بچانے کا کام بھی کرتا ہے۔

ہیلا ڈپریشن میں کیلا بہت

مفید ہوتا ہے، اس میں ایک خاص قسم کا پروٹین پایا جاتا ہے جو انسانی جسم کو پرسکون کرنے میں مدد دیتا ہے اور موڈ کو تھوڑا بہتر بناتا ہے۔

ہیلا کیلا آئرن

سے بھر پور پھل ہے، یہ

خون میں ہیکوگلوبن کی افزائش میں مدد دیتا ہے جو خون کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

ہیلا اس پھل میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جبکہ نمکیات کی کم مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پھل ہڈی پریش میں اپنی مفید سمجھا جاتا ہے۔

ہیلا کیلوں میں پانی جانے والی صحت بخش شکر کی کثرت اسے ذیابیطس کا درجنی ہے۔ اسی لیے جو لوگ ٹائپ 2 میں مبتلا ہیں ان کے لیے کیلا بہت مفید چیز ہے۔

ہیلا کیلا آئیوڈین کی کمی دور کرتا ہے۔ اس لیے آئیوڈین کی کمی سے لاحق ہونے والے تمام امراض میں بھی یہ مفید ہے۔

ہیلا نشاستہ زیادہ ہونے کی وجہ سے کیلا کھانے سے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

ہیلا اس میں ٹائٹروجن کی بھی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے، جو جسم میں گوشت بنانے اور موٹا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کیلے تو سب نے ہی کھائے ہوں گے اور چھ ایک تو کیلوں کے چھکوں سے چھلنے کا تجربہ بھی کر چکے ہوں گے۔ ہمارے ملک میں آم کے بعد شاید سب سے زیادہ لذیذ و طاقت بخش اور زیادہ کھایا جانے والا پھل بھی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق کیلے کا مزاج گرم اور تر ہے۔ غذائی اعتبار سے کیلا سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ یہ ایک ایسا پھل ہے جو سال کے بارہ مہینے دستیاب ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں اس کی کئی اقسام کاشت کی جاتی ہیں اور ہر قسم کا اپنا الگ ڈاکٹر، مشاس، غذائی خصوصیت اور معیار ہوتا ہے۔ اس میں خوں غذا زیادہ اور پانی کم ہوتا ہے۔ کیلے میں بہت سے غذائی اجزاء نہایت موزوں تناسب سے پائے جاتے ہیں۔ مثلاً: پانی، شکر، نشاستہ، فائبر، معدنیات اور وٹامن وغیرہ۔ کیلے میں کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس، گندھک، لوہا اور تانبا بھی بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود

مشاس بہت ہی جلد جسم کا حصہ بن کر توانائی فراہم کرتی ہے۔ کیلا پوٹاشیم کا خزانہ ہے اور ایک کیلا کھانے سے پوٹاشیم کی دن بھر کی مقدار با آسانی حاصل ہوتی ہے۔ تاہم جن افراد کو خلیج کا عارضہ ہو یا خلیج کی زیادتی کی وجہ سے بد ہضمی یعنی

معدہ سے غذا واپس حلق کو آنے کی بیماری ہو، ان کے لیے کیلا کچھ زیادہ قارحہ و سنگین نہیں ہے۔



ہیلا کیلا فوری توانائی حاصل کرنے کے لیے انتہائی مفید اور موثر ثابت ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے ایتھلیٹ اور جسمانی مشقت کرنے والے افراد کیلے کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

ہیلا کیلا ہوا کیلا شہد کے ساتھ کھانے سے نظام ہضم بہتر ہوتا ہے۔

ہیلا ہاضمے کی خرابی کے باعث چھوٹے بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے اور کیلا ان کے لئے کسی وقت سے کم نہیں۔

ہیلا کیلا قوت مدافعت پیدا کرنے کا قدرتی ذریعہ ہے۔ یہ ایک طرح سے اعصابی غذا ہے، یعنی یہ ہمارے جسم کے نروس سسٹم کو متحرک رکھتا ہے، جس سے جسم میں رطوبت کی کمی نہیں ہوتی اور انسانی جسم کثیر پانیوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ہیلا کیلے کھانے والے افراد ڈیپریس جیسے مرض سے دور رہتے ہیں۔



# کیلے کھائیں، مزے اڑائیں

وہ بھی بالکل نئے انداز میں۔۔۔!

(کیلوں کی مدد سے با آسانی اور چھٹ پٹ تیار ہونے والی دو تراکیب)



## یممی بنانا اسٹیکس

اجزاء:

کیلے پانی  
چینی  
کونک چاکلیٹ  
غنی دھوا ہوا تاریل

ترکیب:

ہذا کیلوں کو پھیل کر ان کے اندر آٹس کریم اسٹیک لگائیں۔  
ہذا ایک چین میں چاکلیٹ تھوڑا سا پانی اور چینی ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔  
ہذا اس چاکلیٹ کو کیلوں کے اوپر مختلف انداز میں لگائیں یا پھر کیلوں کو چاکلیٹ میں گھل کر لیں۔  
ہذا کیلوں کے اوپر کٹر غل غلی یا تاریل چھڑک دیں اور مزے سے کھائیں۔

## بنانا ورد کریم فلنگ

اجزاء:

کیلے پانی  
کونک چاکلیٹ  
چینی  
موتک پھلی  
کریم

ترکیب:

ہذا کیلوں کو پھیل کر وہنگڑوں میں کاٹ لیں۔  
ہذا ہر ہنگڑے کے درمیان میں فلنگ کے لیے جگ بنائیں۔  
ہذا ایک چین میں چاکلیٹ تھوڑا سا پانی اور چینی ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔  
ہذا کیلے کے لچکے آدھے حصے کو چاکلیٹ میں ڈپ کریں اور پھر باک کی آدھے موتک پھلی میں دلی کر لیں۔  
ہذا ایک پائینک جگ میں کریم ڈال کر کیلوں کے اوپر دالے حصے میں کریم کی فلنگ بھریں۔  
ہذا مزیدار بنانا ورد کریم فلنگ تیار ہیں۔





# چکن دال (گجراتی ڈش)

## اجزاء:

### ترکیب:

- چکن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور چنے کی دال کو تقریباً دو گھنٹے پہلے بھگو دیں۔
- ایک پاؤں میں آدھا کپ پانی، پیادھیا، ہلدی، لال مرچ، کالی مرچ، دارہنگی اور چائٹل جاوڑی کس کر لیں۔
- ایک چین میں آئل گرم کر کے اور کھس کا پیسٹ اور ہری مرچیں شامل کر کے ہلکی آگ پر ایک سے دو منٹ تک بھونیں اور پھر اس میں پاؤں میں کس کیے ہوئے اجزاء شامل کر کے ایک سے دو منٹ تک مزید بھونیں۔
- اب اس میں چکن کے ٹکڑے شامل کر کے تین سے چار منٹ تک مزید بھونیں۔ جب چکن کا رنگ تبدیل ہو جائے تو اس میں پہلے سے بھگوئی ہوئی دال، پانی اور نمک شامل کر کے ہلکی آگ پر تین سے چھ منٹ تک پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔
- ایک لگ چین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز کو گولڈن برائی کر کے ایک طرف رکھ دیں۔
- جب دال گل جائے تو اس میں گول گول کئے ہوئے نمک شامل کر کے ایک سے دو منٹ تک مزید پکائیں۔
- پھر اس میں برائون پیاز آئل سمیت لوہے سے شامل کر دیں اور جب تیار ہو جائے تو پیاز اور گرم مصالحہ چھڑک کر کس کریں اور چلا ہینڈ کر دیں۔

**پریزنٹیشن:** گرم گرم چکن دال کو ہر ادھیا چھڑک کر روٹی یا نان کے ساتھ سرو کریں۔

آدھا کلو	چکن (بڑی کے ساتھ)
ایک پاؤ	چنے کی دال
دو کھانے کے چمچ	اور کھس کا پیسٹ
چار عدد	ہری مرچیں
دو گلاس	پانی
حسب ذائقہ	نمک
ایک عدد	پیاز (درمیانی)
دو عدد	نمک
ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ (پیاز)
ایک کھانے کا چمچ	ادھیا (پیاز)
ایک چائے کا چمچ	ہلدی
ایک چائے کا چمچ	لال مرچ (پسی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ (کٹی ہوئی)
آدھا چائے کا چمچ	دارہنگی (پسی ہوئی)
آدھا چائے کا چمچ	چائٹل جاوڑی (پسی ہوئی)
حسب ضرورت	آئل
ایک پتھائی گھی	برادھیا





# پنجابی یخنی پلاؤ

اجزاء:

چاول (بھونے ہوئے)	تین سو گرام
پکن (لیگ ہیں)	آدھا کلو
پیاز	دو عدد
آئل	ایک کپ
سوف (جاہت)	ایک کھانے کا چمچ
جاہت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سوتھ	ایک درمیان کھڑا
بڑی الائچی	چار سے پانچ عدد
تیز پات	دو عدد
لوگ (پس ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
دارچینی	دو ٹکڑے
ہری مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی)	چار سے پانچ عدد
نمک	حب ذائقہ
دہی	آدھا پاؤ
پکن کی یخنی	ایک سو گرام
آلو بخارے	دو عدد
لٹاڑ (کیڑے ہوئے)	

## ترکیب:

- سب سے پہلے آئل گرم کر کے اس میں پیاز کو باریک ملائیں کر کے فرائی ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- ایک ٹمبل کے کپڑے میں سوف، جاہت، دھنیا اور سوتھ باندھ کر پیاز کے ساتھ شامل کر دیں اور جیسے جیسے پیاز فرائی ہوتی جائے اس میں بڑی الائچی، تیز پات، لوگ اور دارچینی بھی شامل کر دیں۔
- جب پیاز تھوڑی گولڈن ہونے لگے تو اس میں پکن بھی شامل کر کے بھونیں۔
- پھر ہری مرچیں، نمک، دہی اور یخنی بھی شامل کر دیں۔
- جب یخنی پکنا شروع ہو جائے تو اس میں آلو بخارے، لٹاڑ اور چاول شامل کر دیں۔
- جب چاولوں میں کئی بجنے کا عمل شروع ہو جائے تو اسے کس کر کے آٹھ سے دس منٹ کا دم دے دیں۔ مزید پنجابی یخنی پلاؤ تیار ہے۔

## پریزنٹیشن:

پنجابی یخنی پلاؤ کو دی کے راسے اور سلاڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔





# گریوی کباب

اجزاء:

ایک کلو	قیر (ہارک کلا ہوا)
ایک عدد	انار
حسب ذائقہ	نمک
تین چائے کے کچے	سونف پاؤڈر
ایک چائے کا کچ	سرخ مرچ
ایک چائے کا کچ	اورک پاؤڈر
چھ عدد	بڑی الائچی
ایک کھانے کا کچ	آئل

## گریوی کے اجزاء:

دہی	پانچ کھانے کے کچے
لٹانو پیسٹ	ایک کھانے کا کچ
لٹار (چھوٹے کیو پز میں کئے ہوئے)	چار عدد
سرخ مرچ	دو کھانے کے کچے
اورک پاؤڈر	ایک چائے کا کچ
لونگ	آٹھ عدد
دارچینی	ایک چھوٹا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ
آئل	چھ کھانے کے کچے
ہری مرچیں	کارنگ کے لیے
ہر اسٹیا	کارنگ کے لیے

## ترکیب:

- قے کو بڑا باریک چس لیں۔ بڑی الائچی میں سے بھی دانے نکال کر کوٹ لیں اور سونف، اورک پاؤڈر، آئل، نمک اور انار سے سمیت قے میں شامل کر کے اچھی طرح سے کس کر لیں۔
- قے کے تقریباً تین انچ لمبے کباب بنالیں اور انہیں بھاپ میں ہلکا سا پکالیں۔
- ایک کھلے منہ کے چین میں آئل گرم کر کے اس میں لونگ اور دارچینی ڈال کر کچھ دیر فرانی کریں اور پھر ایک منٹ بعد اس میں لٹار شامل کر دیں۔
- جب لٹار کا پانی کچھ خشک ہونے لگے تو اس میں لٹانو پیسٹ اور سرخ مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فرانی کریں۔
- اب اس میں دہی کو پیسٹ کر شامل کر دیں۔ مسلسل کچھ چلاتے رہیں تاکہ دہی بھنے نہ پائے۔ ساتھ ہی سونف اور اورک کا پاؤڈر ملا دیں اور کس کر کے پانچ منٹ تک پکائیں۔
- اب اس میں تین گلاس پانی شامل کر کے آہل آئے تک پکائیں۔
- پھر اس میں قے کے کباب احتیاط سے رکھ دیں اور ہلکی آگ پر تقریباً بیس منٹ تک پکے دیں۔ اس دوران کچھ چلانے سے گریز کریں تاکہ کباب نہ ٹوٹیں۔
- جب گریوی کی سطح پر آئل آجائے تو ڈش تیار ہے۔ چاہیں تو ہلکا سا کھٹے کا دم دے دیں اور چولہا بند کر دیں۔

**پریزٹیشن:** گریوی کباب کو ہری مرچوں سے گارنش کر کے چاولوں یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔





# اچاری کريلے

## اجزاء:

کريلے	آدھا کلو
دہی	آدھا کپ
پیاز	دو عدد
اورک لیسن کا پیسٹ	ایک چائے کانچ
نمک	ایک چائے کانچ
سرخ مرچ	ایک چائے کانچ
ہلدی	آدھا چائے کانچ
چٹنی	ایک چائے کانچ
اٹلی	4-5 کلو

## اجزاء برائے اچاری مصالحہ

کھوئی	ایک چائے کانچ
میتھی دان	آدھا چائے کانچ
ثابت دھنیا	دو چائے کانچ
سونف	ایک چائے کانچ
سفید زیرہ	ایک چائے کانچ

## ترکیب:

- سب سے پہلے کھوئی، میتھی دان، ثابت دھنیا، سونف اور سفید زیرہ کو تھوڑے پراگھی طرح بھون کر بائیک میں لیں۔ اچاری مصالحہ تیار ہے۔
- کريلوں کو پھیل کوان کے نیچے نکال لیں اور ان میں نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں اور پھر اچھی طرح دھو لیں۔ اب کريلوں کو اٹلی کے ساتھ پانی میں اُبال لیں اور پھر ان کو نیچوڑ کر تمام پانی نکال لیں۔
- ایک چین میں آئل گرم کریں اور اس میں کريلوں کو فرائی کر کے الگ رکھ دیں۔
- ایک دوسرے چین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز شامل کر کے گولڈن فرائی کر لیں۔
- جب پیاز فرائی ہو جائے تو اس میں اورک لیسن کا پیسٹ، سرخ مرچ، ہلدی، نمک اور دہی چمکت کر ڈال دیں اور کس کریں۔
- پھر اس میں کريلے، چٹنی، ہوتی پیاز اور اچاری مصالحہ ڈال کر کس کریں اور 15 منٹن اُچک کر تیار ہونے تک پکائیں اور پھر چوبلیا بند کر دیں۔

## پریزنٹیشن:

اچاری کريلے کو گرم گرم روٹی اور سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔





# مقلوبہ (عربی ڈش)

## ترکیب:

- ♦ چاولوں کو صاف کر کے آدھے گھٹنے کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- ♦ گوشت کو اچھی طرح دھو کر ایک چین میں 6-7 کپ پانی، نمک، ہلدی اور گرم مصالحہ ڈال کر ہال لیں۔ پھر گوشت کو الگ کر لیں اور فٹ جانے والی بخنی (تقریباً 3-4 کپ) کو علیحدہ سے رکھ لیں۔
- ♦ ایک چین میں تھوڑا سا آئل ڈال کر اس میں بند گوشتی کو تیز آگ پر بالکل ہکا سا فرائی کر لیں اور نکال کر الگ رکھ لیں۔
- ♦ ایک چین میں چار کھانے کے پیچے آئل گرم کر کے اس میں پیاز شامل کر کے درمیان آگ پر دو منٹ کے لیے فرائی کر لیں۔
- ♦ اب ایک گہرا تان اسٹک برتن لے کر اس میں ایک کھانے کا پیچے آئل ڈال کر سب سے پیچے گوشت کی تہ بچھا دیں۔ اس کے اوپر فرائی پیاز بچھا دیں۔ اس کے بعد لہری کی ایک تہ اور پھر بند گوشتی کی تہ بچھا دیں۔
- ♦ اب تمام تہوں کے اوپر چاول کی تہ لگا دیں اور اس کے اوپر نمک، نکالی مرچ اور بڑی الائچی چھڑک دیں۔
- ♦ اس کے بعد اوپر سے گوشت کی بخنی آہستہ آہستہ اس طرح سے ڈالیں کہ ہر تہ ایک دوسرے سے الگ رہے اور آپس میں ملنے نہ پائے۔
- ♦ ڈھکن ڈھک کر تھوڑی تیز آگ پر اس وقت تک پکائیں کہ بخنی خشک ہو جائے۔ اس کے بعد آگ بجلی کر دیں اور ڈھکن ڈھک کر مزید 20-30 منٹ تک پکائیں (ہو سکتا ہے اس دوران تمام اجزاء کو گھمانے کے لیے مزید پانی شامل کرنے کی ضرورت پڑے)۔
- ♦ جب تمام چیزیں پک جائیں تو چوبلیا بند کر دیں۔ ایک بڑی سردنگ ڈش کو چین کے اوپر اتار لیجیں اور اسے پلٹ دیں تاکہ ڈش کی شیب خراب نہ ہو۔

## اجزاء:

ہاسٹی چاول	تین کپ
بند گوشتی (کٹی ہوئی)	دو کپ
گوشت (کیوبز میں کٹا ہوا)	ایک کلو
پیاز (سلاٹس میں کٹے ہوئے)	تین عدد
لہری (سلاٹس میں کٹے ہوئے)	تین عدد
بڑی الائچی (ہر ایک ہی ہوئی)	ایک چائے کا پیچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ (بھی ہوئی)	ایک چائے کا پیچ
گرم مصالحہ	ایک چائے کا پیچ
ہلدی	آدھا چائے کا پیچ
آئل	حسب ضرورت
بادام (پھلے اور فرائی کیے ہوئے)	آدھا کپ

**پریزنٹیشن:** گرم گرم مقلوبہ پر فرائی بادام چھڑک کر سلاو کے ساتھ پیش کریں۔





# مینڈرین فرائیڈ فش وڈ سوس (چائنیز ڈش)

## اجزاء:

### ترکیب:

- پہلے مچھلی کے کیوے کو نمک، سفید مرچ، اٹھا امیدہ اور کارن فلوئور کا کریمری میٹ کریں اور پانچ منٹ کے لیے ڈیپ فرائی کر لیں۔
- سوس بنانے کے لیے آئل گرم کریں اور اس میں بس ڈال کر گولڈن فرائی کر لیں۔
- اس میں کچپ، سویا سوس، چلی سوس، دو پیسٹروس، نمک، پیٹی، سفید مرچ اور پیٹی ڈال کر پکالیں۔
- جب اس میں اُبال آجائے تو کارن فلوئور کا پیسٹ ڈال کر گاڑھا کر لیں۔ تیار ہونے پر چمکھانہ کر دیں۔

دو سو پچاس گرام	مچھلی (بغیر کانٹوں کے، کیوے)
آدھا چائے کا چمچ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ
ایک عدد	اٹھا
دو کھانے کے چمچ	امیدہ
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلوئور
ڈیپ فرائیگ کے لئے	آئل

### سوس کے اجزاء:

**پروٹینٹیشن:** ایک سرنگ ڈش میں سلاڈ کے پے رکھ کر فرائی نش رکھیں اور اس کے اوپر گاڑھا گاڑھا سوس ڈال کر سرو کریں۔

ایک چمچائی کپ	آئل
ایک کھانے کا چمچ	بس (کٹا ہوا)
آدھا کپ	کچپ
ایک کھانے کا چمچ	سویا سوس
ایک کھانے کا چمچ	چلی سوس
ایک کھانے کا چمچ	دو پیسٹروس
آدھا چائے کا چمچ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	پیٹی
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ
ایک کپ	پیٹی
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلوئور (پانی میں گھلا ہو)





# اسٹفڈ قیمہ شملہ مرچ

## ترکیب:

## اجزاء:

شملہ مرچ	چھ عدد
قیر	آدھا کلو
پاز (چپ کیے ہوئے)	دو عدد
لہسن اور کک کا پیسٹ	دو چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سرخ مرچ	دو چائے کے چمچ
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	چار عدد
کونگ آئل	حسب ضرورت
لٹائر	3-4 عدد
افلی کا پیسٹ	تین کھانے کے چمچ

- ♦ آئل گرم کریں اور پیاز ذائل کر لائٹ براؤن کر لیں۔
- ♦ پھر قیر شامل کریں تھوڑی دیر بھونیں۔ اس کے بعد لٹائر، اور کک کا پیسٹ، نمک، سرخ مرچ اور ہری مرچیں شامل کریں اچھی طرح مکس کریں اور دھکن ڈھک کر پختہ دیں۔
- ♦ دس منٹ بعد دیکھیں، اگر قیر گل گیا ہو تو ٹھیک درجہ تھوڑا سا پانی شامل کر کے گھالیں۔
- ♦ آخر میں افلی کا پیسٹ شامل کر کے چاہا بند کر دیں۔
- ♦ شملہ مرچ کا ڈھٹی والا حصہ کاٹ کر چمچ نکال لیں جبکہ ڈھٹی کئے ہوئے حصے کے ساتھ ڈھٹی چاہیے۔
- ♦ اب مرچوں میں قیر بھر دیں اور کئے ہوئے حصے کو اوپر رکھ کر ڈھٹی چمچ لگا کر بند کریں۔
- ♦ اب ان مرچوں کو چاہیں تو اوون میں دس منٹ کے لیے بیک کر لیں یا پھر بھاپ میں پکالیں۔

**پریزنتیشن:** اسٹفڈ قیر شملہ مرچ کو روٹی یا سادہ چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔





# ٹومیٹو چلی رائس

## ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر ہلکودیں۔
- پھر چاولوں کا پانی تھما کر تازہ پانی، نمک اور سفید سرکہ ڈال کر دو گنی ڈال لیں۔
- اس کے بعد پانی تھما کر پانچ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- اب ایک چین میں آئل گرم کر کے اس میں لہسن کو گولڈن براؤن کر لیں۔ ساتھ ہی لٹائو ڈال کر بھون لیں۔
- پھر تازہ لال مرچ، ہری مرچ اور سو پاسوس شامل کر کے پکا سا بھونیں اور چاول ڈال دیں۔
- اب دو چمچوں کی مدد سے چاولوں کو چلدی چلدی کس کریں اور اوپر سے کالی مرچ ڈال کر چھلپا بند کر دیں۔

## اجزاء:

چاول	دو کپ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے (ہار یک کٹے ہوئے)	چار عدد
لٹائو (ہار یک کٹے ہوئے)	تین عدد
تازہ لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچ (لمبی ہار یک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
سو پاسوس	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ (گٹی ہوئی)	

**پریزنتیشن:** ٹومیٹو چلی رائس کو سلاد کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔





# دال مکھنی (انڈین ڈش)

اجزاء:

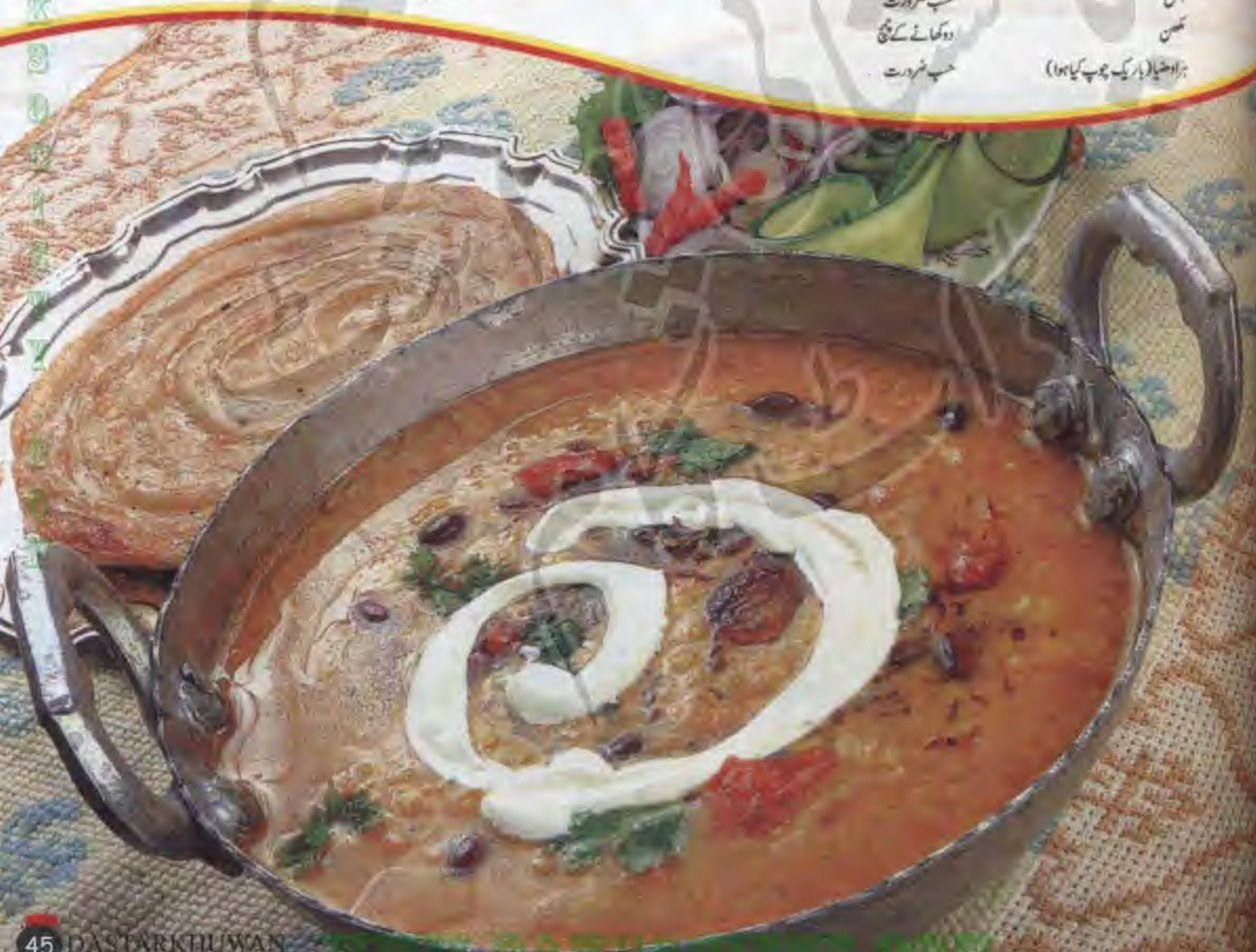
## ترکیب:

- لال لوبیا کو پوری رات کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- اب ایک چین میں پانی ڈالیں اور اس میں لال لوبیا ماروکی دال اور مکھن شامل کر کے 20-25 منٹ کے لیے پکائیں۔
- پھر دال اور لوبیا کو کچے سے ٹھوٹ کر اسے 15-20 منٹ کے لیے اٹھنے دیں۔ جب دال اٹل جائے اور پانی بھی تھوڑا رہ جائے تو اس میں کریم شامل کر دیں۔
- ایک کڑی میں آئل گرم کریں اور اس میں ذریعہ ذال کر کرکڑا لیں۔ پھر اس میں ہسن کا پیسٹ شامل کر کے ہلکا سا براؤن کر لیں۔
- اس کے بعد پیاز ذال کر گولڈن براؤن کر لیں۔ پھر اورک، ہری مرچیں اور ٹماٹر ذال کر پکائیں۔
- جب ٹماٹر گل جائیں تو اس میں ہلدی، سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر اور مکھن شامل کر کے مزید پکائیں۔
- جب مصالحہ بھی چھوڑنے لگے تو اس میں دال شامل کر کے مکلی آگ پر پکائیں۔
- جب آبل آنے لگے تو گرم مصالحہ شامل کر کے ایک سے دو منٹ کے لیے پکائیں اور پھر چمکھا بند کر دیں۔

## پریزنٹیشن:

گرم گرم دال مکھنی کو بھسن اور ہرے دھنئے سے گارنش کر کے لچھا پراٹھا یا آبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

ایک کپ	اروکی دال (4 ہبت)
ایک کھانے کا چمچ	لال لوبیا (دھنیا)
ایک عدد	پیاز (باریک چھپ کی ہوئی)
ایک عدد	ٹماٹر (باریک چھپ کیا ہوا)
ایک کلو	اورک (باریک کٹا ہوا)
تین عدد	ہری مرچیں (باریک چھپ کی ہوئی)
آدھا کھانے کا چمچ	ہسن کا پیسٹ
آدھا کپ	فریش کریم
ایک چائے کا چمچ	4 ہبت ذریعہ
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی پاؤڈر
آدھا چائے کا چمچ	گرم مصالحہ
حب ضرورت	سرخ مرچ
آدھا چائے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر
حب ذائقہ	مکھن
حب ضرورت	آئل
دو کھانے کے چمچ	بھسن
حب ضرورت	ہرا دھنیا (باریک چھپ کیا ہوا)





# ڈھابہ چلی چکن

اجزاء:

## ترکیب:

چکن (الغیر بڑی کے)	آدھا کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
لیسن ادرک (پہا ہوا)	دو بچے چائے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
سرخ مرچ	آدھا چائے کا چمچ
جھک	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
سویا سوی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
کارن غور	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک چپ کی ہوئی)	چار عدد
کڑی پتے	20 عدد
لیسن کارس	ایک کھانے کا چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
آئل	ایک چمچائی کپ
برادھیا (چپ کیا ہوا)	دو کھانے کے چمچ

- چکن پر کارن غور، سویا سوی اور سرکہ لگا کر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے کڑی پتے ڈال کر دھواں آنے تک فرائی کریں۔
- اب اس میں پیاز شامل کر کے گولڈن براؤن کر لیں۔
- پھر لیسن ادرک، کاجیٹ، سرخ مرچ، کالی مرچ اور جھک شامل کر کے کس کریں۔ ساتھ ہی مصالحہ لگی چکن بھی شامل کر دیں اور 5 منٹ تک پکائیں۔
- جب چکن گل جائے تو اس میں ادرک، ہری مرچیں اور شہد ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔
- آخر میں لیسن کارس شامل کر کے کس کریں اور چمکھانہ کر دیں۔

**پریزنتیشن:** ڈھابہ چلی چکن کو ہر سونے سے گارنش کر کے سرو کریں۔





# بھرے ہوئے ملائیشین پرائٹھ

اجزاء:

## ترکیب:

آدھا کلو	میدہ (چھنا ہوا)
ایک عدد	انڈہ
دو کھانے کے چمچ	کھن
ایک کھانے کا چمچ	چینی
آدھا چائے کا چمچ	ٹائف پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک

## فلنگ کے اجزاء:

چار عدد	انڈے (آبلے ہوئے)
ایک عدد	پیاز
پانچ جوسے	لہسن
سو گرام	موزر چائیز (کدو کش)
ایک چائے کا چمچ	سرخ مرچ
آدھا چائے کا چمچ	ثابت لال مرچ (عملی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
ٹٹے کے لیے	آئل

- ایک ہاؤل میں میدہ، انڈہ، کھن، چینی، ٹائف پاؤڈر، نمک اور تھوڑا سا آئل ڈال کر کے نیم گرم پانی سے آنا گوندھ لیں اور پھر اس کے ٹٹے بنا کر چمچ پر اٹھائے بغیر نکال کر رکھ لیں۔
- ایک دوسرے ہاؤل میں آبلے ہوئے انڈے، پیاز، لہسن، چمچ، سرخ مرچ، ثابت لال مرچ اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- ایک روٹی لیں، فلیگ کی ایک تھوڑی سی تھپاس پر لگا لیں اور اس پر دوسری روٹی رکھ کر کناروں کو اوپر کی حد سے بند کر دیں۔
- اس پر روٹی کو تھپے پر آئل لگا کر دونوں جانب سے سنہری گل لیں اور اسے درمیان سے نکوٹا کاٹ لیں۔
- اس گل کو ہر اسٹے ہوئے باقی پر اٹھائے بغیر تیار کر لیں۔

## پریزنتیشن:

مزید ار ملائیشین پرائٹھوں کو ناشپے میں سرو کیا جاسکتا ہے۔





# ونڈالو (انڈین ڈش)

## اجزاء:

اٹھے (اُبلے ہوئے)

دار چینی

حایت لال مرچ

اورک

بہن کے جوئے

زیرہ

سرکہ

نمک

آئل

پیاز (ہار یک کٹی ہوئی)

گرم مصالحہ (پہا ہوا)

چار عدد

ایک ساٹھ کا کھڑا

چار عدد

ایک ساٹھ کا کھڑا

دس عدد

آدھا چائے کا چمچ

تین چوتھائی کپ

حسب ذائقہ

حسب ضرورت

دو عدد

ایک چائے کا چمچ

## ترکیب:

- ایک گرائنڈر میں حایت لال مرچ، مادورک، بہن کے جوئے، زیرہ، آدھا سرکہ اور نمک ڈال کر پیسٹ بنالیں اور ایک طرف رکھ دیں۔
- ایک چین میں آئل گرم کر کے پیاز کو کولڈن براؤن کر لیں۔ پھر اس میں پہا ہوا مصالحہ اور دار چینی بھی شامل کر لیں۔
- اب اس میں پہا ہوا سرکہ اور گرم مصالحہ کس کر کے اُبلے ہوئے اٹھے شامل کر کے اچھا پکائیں کہ گریوی گاڑی ہو جائے۔

## پریزنٹیشن:

وڈالو کو پیاز کے لمبوں اور برے دھنیے سے سجاکر چاول یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔





# حیدر آبادی پارچے

اجزاء:

ترکیب:

آدھا کلو

پکن (یون لیس)

ایک چائے کا چم

اورک

ایک چائے کا چم

لہسن

ڈیڑھ چائے کا چم

سرخ مرچ

حسب ذائقہ

نمک

ایک پاؤ

دہی

ایک چائے کا چم

ثابت دھنیا (بھنا کٹا ہوا)

ایک چائے کا چم

زیرہ (بھنا کٹا ہوا)

آدھا کپ

تلی ہوئی پیاز

ایک چائے کا چم

گرم مصالحہ

ایک چائے کا چم

کچا پیٹا

ایک چائے کا چم

ناریل

12 عدد

بادام

دو عدد

پیاز (پھوں میں کٹا ہوا)

آدھا گلی

ہرا دھنیا

چار سے پانچ عدد

بری مرچیں

پریزٹیشن:

مزید حیدر آبادی پارچوں کو پیاز کے پھوں، ہرا دھنیا اور بری مرچوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

• پکن کو پارچوں میں کاٹ لیں۔

• بادام اور ناریل کو پھوں کر ہار یک ہیں لیں۔

• دہی میں اورک، لہسن، نمک، سرخ مرچ، پیٹا، ثابت دھنیا، زیرہ، تلی ہوئی پیاز، گرم مصالحہ اور ناریل اور بادام کا بھنا ہوا مصالحہ ڈال کر

• اچھی طرح مکس کر لیں۔

• پھر اس مصالحے کو پارچوں پر اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔

• ایک دیگی میں آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پارچے ڈال کر مکلی آجے پدم لگائیں۔ تیار ہونے پر چولہا بند کر دیں۔





# مٹر چکن فریٹاٹا (اطالین ڈش)

اجزاء:

ایک پاؤ	چکن (ہارک اسٹریپس میں کٹا ہوا)
آٹھ عدد	اٹے
آدھا کپ	مٹر (اچلے ہوئے)
ایک عدد لیٹوں کے	لیٹوں کے چھلکے (ہارک کئے ہوئے)
چار عدد	ہری پیاز (ہارک چپ کی ہوئی)
دو عدد	لٹاز (چور کئے ہوئے)
ایک چائے کاجی	ایجوئن
آدھا چائے کاجی	سرخ مرچ
ایک چائے کاجی	کالی مرچ
حب ڈاکھ	نمک
25 گرام	جھ
حب ضرورت	آئل

ترکیب:

- ایک بڑے ہائل میں اٹے سے ڈال کر ان کو اچھی طرح سے پھینٹ لیں۔
- پھر اس میں ایجوئن، لیٹوں کے چھلکے، نمک، سرخ مرچ، کالی مرچ اور جھ شامل کر کے مزید پھینٹیں۔
- ایک فرائی بین میں آئل گرم کریں اور اس میں ہری پیاز شامل کر کے ساتھ کریں۔
- اب اس میں چکن اسٹریپس، لٹاز اور مٹر شامل کر کے اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- جب تمام چیزیں تھوڑی پک جائیں تو اس میں اٹے شامل کر کے اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- آمیزے کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد مکس کر کے پورے بین میں اس وقت تک پھیلاتے جائیں، جب تک فریٹاٹا کی پگلی سٹ (میں) گولڈن براؤن نہ ہو جائے۔
- پھر اس فریٹاٹا کو گرل پر گرل کر لیں تاکہ دونوں سائیڈز اچھی طرح پک جائیں۔

پریزنٹیشن:

مٹر چکن فریٹاٹا کو گولڈن براؤن میں کٹ کر سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔





# دائتہ گوشت

## اجزاء:

## ترکیب:

گوشت	ایک کلو
اورک لیسن کا پیسٹ	ایک چائے کاجی
دہی	ایک پاؤ
نمک	حسب ذائقہ
سرخ مرچ	ایک چائے کاجی
دھنیا پاؤڈر	آدھا چائے کاجی
ہلدی پاؤڈر	آدھا چائے کاجی
زیرہ پاؤڈر	آدھا چائے کاجی
گرم مصالحہ	آدھا چائے کاجی
آئل	آدھا کپ
آئل	فرانی کے لیے

- پیاز، ہرا دھنیا، بری مرچوں، نکالی مرچ اور نمک کو گرائنڈر میں اچھی طرح سے چیل کر دی میں شامل کر کے مائیکس ہائیس۔
- گوشت کو اچھی طرح دھو لیں اور پھر اس میں سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، لیسن اورک کا پیسٹ، گرم مصالحہ زیرہ پاؤڈر، نمک، دہی اور دودھ شامل کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آدھے گھنٹے بعد کڑا ہی میں آئل گرم کر کے مصالحہ لگے گوشت کو اچھی طرح سے فرانی کریں اور راتے میں شامل کر کے اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- ایک تین میں دو چمچ آئل گرم کر کے زیرہ، کڑا تھیں اور اس بگھار کو راتے گوشت کے اوپر ڈال دیں۔

## پریزنٹیشن:

راتے گوشت کو ہار یک کلی ہوئی بری مرچوں سے گارنیش کر کے گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

## راتے کے اجزاء:

دہی	ایک کلو
پیاز	ایک عدد
بری مرچیں	2 عدد
نارنگی زیرہ	آدھا چائے کاجی
ہرا دھنیا	آدھی کھجی
کالی مرچ	ایک چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ





# فرائیڈ مچھلی

اجزاء:

ترکیب:

- تین میں تک، سرخ مرچ، ہلدی، لہسن، دھنیا پاؤڈر، پھینٹا ہوا اٹھا، مٹی اور اجوائن ملا کر دودھ میں گوندھ لیں۔
- صاف کی ہوئی ٹاہت مچھلی کو اس آمیزے میں ڈپ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں اور پھر آئل میں فرائی کر لیں۔

مچھلی (ٹاہت)	ایک عدد
تک	حب ڈاکٹ
سرخ مرچ	حب ڈاکٹ
ہلدی	ایک چائے کاجی
اٹھا (پھینٹ لیں)	ایک عدد
لہسن (پار یک پنا ہوا)	چائے سے چھ جوے
تین	ایک چوتھائی پیالی
دھنیا پاؤڈر	ایک چائے کاجی
اجوائن	ایک چائے کاجی
مٹی دانہ	ایک چائے کاجی
دودھ	آدھا کپ
آئل	فرائی کرنے کے لیے

**پریزنٹیشن:** فرائیڈ مچھلی کو لٹا کر، پیاز اور سلاڈ کے چھل سے سجا کر سرو کریں۔ یہ فرانس کی مقبول ڈش ہے۔





# نرگسی پوریان

## ترکیب:

## اجزاء:

- کچے ہوئے انڈوں، آلو، ہر ادھیا، ہری مرچ اور نمک کو آپس میں ملا کر گوندھ لیں اور اسے آٹھ برابر حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- آٹے کو چھان لیں اور اس میں نمک اور چار کھانے کے چمچ آئل ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اور پھر آہستہ آہستہ گرم پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔
- پھر اس گوندھے ہوئے آٹے کے آٹھ برابر حصے بنالیں اور ہر حصے کو معمولی سائٹلیس بنا کر گول ہو جائے۔
- درمیان میں انڈے اور آلو کا بھر دیکھ کر بچے سے کچھ کریں اور کناروں کو آپس میں جوڑ دیں۔
- اب ہر حصے کو دواچی کی گول پوری کی شکل میں پتل لیں۔
- اب کڑھائی میں آئل گرم کریں اور باری باری ہر پوری کو گولڈن ہونے تک لپے پرائی کر لیں۔

آٹا	دو کپ
نمک	حب ڈانڈ
انڈے (نہال کر رکھ لیں)	۱.۵۰۰
آلو (نہال کر رکھ لیں)	۱.۵۰۰
ہر ادھیا (کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پوریہ (کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	ایک عدد
گرم پانی	آٹا گوندھنے کے لیے
آئل	حب ضرورت

**پریزٹیشن:** گرم گرم پوریوں کو دی کے ساتھ پیش کریں۔





# چاکلیٹ منی اسپائرل بن

## ترکیب:

## اجزاء:

- ♦ ایک باؤل میں میدہ، دو چائے کے چمچ چینی اور نمک شامل کر لیں۔
- ♦ پھر اس میں غیر مکس کریں اور نیم گرم پانی ڈال دیں۔
- ♦ اب پھیلا ہوا کھن ڈال کر اتنا گوندھیں کہ نرم ڈو بن جائے۔
- ♦ اب ڈوکو کر لیں کیے ہوئے برتن میں ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے اٹھک کر چھوڑ دیں تاکہ وہ پھول کر ڈبل ہو جائے۔
- ♦ پھر ڈوکو سزیہ گوندھیں اور اسے مستطیل کی شکل میں رول کر دیں۔
- ♦ پھر اس پر دو کھانے کے چمچ کھن برش کریں اور چاکلیٹ اسپریٹ لگا لیں۔
- ♦ اب ایک چائے کا چمچ چینی اور بقیہ ہوئی دار چینی چھڑک کر سوس رول کی طرح رول کر لیں اور پھر دو پستلی میٹرز کے سلائسز میں کاٹ کر گریس کی ہوئی ٹیلگ ڈش میں رکھ کر 200 ڈگری سینٹی گریڈ پر 25-20 منٹ تک بیک کر لیں۔

تین کپ  
آدھا چائے کا چمچ  
تین چائے کے چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
آدھا کپ  
حسب ضرورت  
دواؤں  
حسب ضرورت  
ایک چائے کا چمچ  
دو کھانے کے چمچ

میدہ  
چکن  
چینی  
غیر  
گرم دودھ  
گرم پانی  
کھن (پھیلا ہو)  
چاکلیٹ اسپریٹ  
دار چینی (جسی ہوئی)  
کھن (پھیلا ہو)

**پریزنتیشن:** چاکلیٹ منی اسپائرل بن کو چائے کے ساتھ سرو کریں۔





# چکن ملڪ سوپ

## اجزاء:

## ترکیب:

- |   |                   |                                  |
|---|-------------------|----------------------------------|
| • چکن کو گرم کئے اس میں پیاز ڈال کر فرامی کر لیں۔   | • ایک پاؤ         | • چکن (اٹلی ہاریکہ ریشے کی ہوئی) |
| • اب اس میں چکن، نمک اور کالی مرچ بھی شامل کر دیں۔  | • دو پیالی        | • پیچنی                          |
| • پھر پیچنی شامل کر کے پکائیں۔  | • دو کھانے کے چمچ | • نمک                            |
| • جب پیچنی ایک پیالی رہ جائے تو کارن فلوئو کو دو دو دو میں گھول کر شامل کر دیں اور بالکل آجے پر پکائیں۔ | • ایک کپ          | • دو دو                          |
| • گاڑھا ہونے پر تیار لیں۔   | • ایک چائے کا چمچ | • کارن فلوئو                     |
|   | • ایک عدد         | • پیاز (کٹی ہوئی)                |
|   | • حسب ذائقہ       | • نمک                            |
|   | • دو چمچی         | • کالی مرچ                       |

**پریزنٹیشن:** چکن ملڪ سوپ کو گرم گرم پیش کریں۔





# بنانا ڈیزرٹ

## ترکیب:

- بسکٹوں کا چورا کر لیں۔
- کنڈیزڈ ملک اور فریش کریم ملا کر پیسٹ لیں۔
- ایک سرونگ ڈش میں پہلے کریم اور کنڈیزڈ ملک کی لیر لگائیں۔ پھر اس پر بسکٹ کی لیر لگادیں۔
- سب سے اوپر کیلے رکھیں۔ ان پر تھوڑا سا لیمن کا رس اور چھتی چھڑک دیں۔
- پھر دوبارہ کریم اور کنڈیزڈ ملک کی لیر لگائیں اور آخر میں آخری ڈال کر خوب لٹھا کر لیں۔

## اجزاء:

- کیلے (مومل کول کاٹ لیں)
- لیمن
- بسکٹ (کوئی سے بھی)
- کنڈیزڈ ملک
- فریش کریم
- چھتی
- آخری (چھلے اور ہاریک کے ٹوٹے)
- چھدر
- ایک عدد
- ایک بیگٹ
- ایک دن
- دو بیگٹ
- دو کھانے کا چمچ
- آدھی پیالی

## پریزنٹیشن:

بنانا ڈیزرٹ کو لٹھا لٹھا اسرو کریں۔





ہمارے ہاں کچھ قصورات کو عطا کی طرح مان کر ان پر عمل کرنے کا رجحان پایا جاتا ہے۔ مثلاً: کھانا کھانے کے فوراً بعد چہل قدمی کرنی چاہیے، چہل کھانے چائیں یا کچھ دیر آرام کرنا یا نیند لینی چاہیے۔ ذیل میں ان 6 کاموں کی لسٹ دی جا رہی ہے، جو کھانا کھانے کے فوراً بعد اگر کیے جائیں تو اس سے نظام ہضم پر برا اثر پڑتا ہے اور اس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

### 1. سگریٹ نوشی:

سگریٹ نوشی تو دیسے بھی صحت کے لیے ذہر قاتل کا درجہ رکھتی ہے اور اگر کھانا کھانے کے فوراً بعد کی جائے تو اس کے نقصانات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔ باہرین کے مطابق کھانا کھانے کے فوراً بعد صرف ایک سگریٹ پینا اس طرح ہے، جیسے آپ نے دس سگریٹ پیے ہوں اور اس سے پیچیدہوں کے کینسر کے خطرات بھی کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔

### 2. پھل کھانا:

پھلوں کی افادیت سے کسے انکار ہے۔ پھل ہمارے جسم کو وہ غذا دیتے فراہم کرتے ہیں، جو معمول کی خوراک سے حاصل نہیں ہوتی، لیکن کھانا کھانے کے فوراً بعد پھل کھانے سے بھی گریز کرنا چاہیے، کیوں کہ اس طرح پیٹ پھول جاتا ہے، جو سخت تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ لہذا ابتر بھی ہے کہ یا تو کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے فروٹ کھائیں یا پھر کھانا کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد تاکہ کھانوں کی اصل فضا دیت اور مزاج حاصل کیا جاسکے۔

### 3. چائے پینا:

چائے کو سکون آور اشیاء میں شمار کیا جاتا ہے، لیکن کھانا کھانے کے فوراً بعد چائے نہیں پینی چاہیے، کیوں کہ چائے کی پتیوں میں تیزابی اجزاء کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ اجزاء ہماری خوراک میں شامل پر دشمن کو اتنا سخت بنا دیتے ہیں کہ معدے کے لیے اسے ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

### 4. نہانا:

مقامی نصف ایمان ہے، لیکن کھانا کھانے کے فوراً بعد نہانے سے گریز کرنا چاہیے، کیوں کہ اس طرح خون کا بہاؤ معدے کے بجائے ہاتھوں، پیروں اور دیگر اعضاء کی طرف ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے ہاضمے کا نظام متاثر ہوتا ہے اور کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ لہذا نہانے کے لیے ایسا وقت چھن کر رہیں، جب کھانا کھانے ہوئے کم از کم ایک سے دو گھنٹے گزر چکے ہوں۔

### 5. چہل قدمی:

اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد 100 میل چلنا چاہیے، تاکہ لے کرے صحت مند رہا جاسکے، لیکن حقیقت میں یہ درست نہیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد اگر چہل قدمی کی جائے تو ہمارا نظام انہضام کھانے کے غذائی اجزاء جذب کر کے انہیں خون میں شامل کرنے میں سستی کرتا ہے۔ لہذا کھانا کھانے کے تقریباً ایک گھنٹے بعد واک کرنا زیادہ بہتر ہے۔

### 6. سونا:

کھانا کھانے کے فوراً بعد اگر سو یا جائے تو اس طرح ہمارا معدہ کھانے کو پوری طرح ہضم نہیں کرتا، جو آگے جا کر نظام ہضم کے مختلف مسائل کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ اس سے آنکھوں میں انکلیشن بھی ہو سکتا ہے۔



کھانے کے فوراً بعد۔

6 کام نہیں کرنے ہیں!





# کچھ دانتوں

## کے بارے میں

کھانے کے فوراً بعد برش نہیں کرتا ہے۔

اگر آپ کھانا کھانے کے 30 منٹ کے اندر دانت صاف کریں گے تو ٹوتھ پیسٹ اور کھانے کے حیوانی اجزاء آپس میں مل کر دانتوں کو نقصان پہنچانے کا باعث بنیں گے۔ یہ بات ہم نہیں کہہ رہے بلکہ ایڈی آف جنرل ڈیمنسری کے ڈاکٹر ہودارڈ آرگیمیل کا کہنا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد اس میں موجود حیوانی اثرات ہمارے منہ میں بکھیر دیتے ہیں۔ اگر ہم کھانے کے فوراً بعد برش کریں گے تو اس بات کے قوی امکانات ہیں کہ وہ چیز اب ہمارے دانتوں کی سطح کے ساتھ ساتھ دانتوں کی جڑوں اور مسوزموں میں بھی سرایت کر جائے، جو بھی دانتوں کی تکلیف کا باعث بنے گا۔

آپ کا ٹوتھ برش جراثیم کا دوسرا گھر ہے!

اسے اسے حیران ہونے کی ضرورت نہیں، جب آپ برش کرنے کے بعد ٹوتھ برش کو بغیر کور کے کھلا چھوڑ دیں گے یا پھر سالوں ایک ہی برش کو رکھتے رہیں گے تو یہ تو ہوتا ہی ہے، کیوں کہ جراثیم کو تو ویسے بھی گندی جگہیں

پسند ہیں اور یقین مانیں! آپ کا ٹوتھ برش ان کے لیے ایک محفوظ پناہ کا ثابت ہو سکتا ہے۔

ماڈتھ واش بھی اچھے ہوتے ہیں!

ہمارے ہاں عام رہنما یہ ہے کہ ماڈتھ واش صرف اس وقت استعمال کیا جاتا ہے، جب دانتوں کی کسی تکلیف کے باعث اسے ڈاکٹر نے تجویز کیا ہو۔ حالانکہ اگر برش کرنے کے ساتھ ساتھ ماڈتھ واش بھی استعمال کر لیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔



چند اضرعات اور ان کے جوابات:

یہ صرف ہمارے معاشرے کا ہی ایسا نہیں ہے، تقریباً ہر جگہ کچھ باتیں خود سے فرض کر لی جاتی ہیں اور پھر ہر ایک کو ان پر عمل کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اب دانتوں کے حوالے سے ہی دیکھ لیں، کچھ باتیں یا کچھ تصورات بغیر تصدیق یا چھان بینک کے درست مان لی جاتی ہیں۔ مثلاً:

1۔ ہر ٹوتھ پیسٹ دانتوں کے لیے بہترین ہے!

یہ بات مکمل طور پر درست نہیں ہے۔ لندن ٹوتھ ویز سینٹر کے کلینیکل ڈائریکٹر، پروفیسر ایڈریڈ کا کہنا ہے کہ اگرچہ ٹوتھ پیسٹ کا کام دانتوں کو صاف کرنا ہے، لیکن ہر ٹوتھ پیسٹ آپ کے دانتوں کے لیے بہترین نہیں ہے۔ کوشش کریں کہ وہ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں، جس میں فلورائیڈ موجود ہو اور جو میل کو کھرپنے والے ٹیٹنگ اجزاء سے قطعی پاک صاف ہو۔ فلورائیڈ

ہیں، جن کے ذریعے ماہرین یہ ثابت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ دانتوں کی حد سے زیادہ حفاظت ان کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

دانتوں کو بہت زیادہ دیر برش مت کریں!

اگر آپ دن میں کئی مرتبہ اور بہت زیادہ دیر تک دانتوں پر برش کریں گے تو اس سے دانتوں کی اوپری سطح خراب ہونا شروع ہو جائے گی اور مسوزموں کی حساس شریانیں (Nerves) بھی متاثر ہوں گی۔ اسی لیے وہ منٹ سے زیادہ دانتوں پر برش کرنے سے گریز کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس بات کو یقینی بنائیں کہ برش نرم ریشموں والا ہو تاکہ دانتوں کی سطح اور مسوزموں کو نقصان نہ پہنچے۔ برش کرتے وقت اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ دانتوں کو تمام اطراف سے صاف کرنا چاہیے۔

دانتوں کو سفید کرنے والے ٹوتھ پیسٹ (Whitening Toothpaste) نقصان پہنچا سکتے ہیں:

ہر کوئی چاہتا ہے کہ اس کے دانت موتیوں کی طرح سفید اور چمکتے رہیں اور اس کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے



والے ٹوتھ پیسٹ استعمال کیے جاتے ہیں، لیکن کیا آپ کو پتہ ہے کہ اس قسم کے ٹوتھ پیسٹ میں شامل کیے گئے ٹیٹنگ اجزاء دانتوں کو کس قدر نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان میں شامل اجزاء دانتوں پر نمی میل

کی تہہ کو کھرچ کر نکالتے ہیں، جس سے مسوزموں کے مسائل بھی سامنے آتے ہیں۔ لہذا اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ڈسٹ سے مشورہ کر لیا جائے اور اگر یہ ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا بہت زیادہ ضروری ہو تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ سینے میں ایک یاد دہانہ مرکب ان کو استعمال نہیں کرتا ہے۔

بچپن سے اب تک یہی سنتے آئے ہیں، "دانتوں کو لازمی صاف کرنا ہے" یا "ہر کھانے کے بعد یا کم از کم دن میں دو مرتبہ برش ضرور کرنا ہے"۔ لیکن کچھ ذہین سائنسدانوں نے یہ کچھ بھی اٹھایا ہے کہ دانتوں کو ہر وقت یا بار بار صاف کرتے رہنے سے وہ خراب بھی ہو سکتے ہیں۔ یہاں وہ چند جوہات بتائی جا رہی



# گندے دانتوں سے دل کی بیماری کا خطرہ!

برطانوی سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ جو لوگ دن میں کم از کم دو مرتبہ دانت صاف نہیں کرتے، ان میں دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کاٹ لینڈ میں کی جانے والی یہ تحقیق برٹش میڈیکل جرنل میں



شائع کی گئی۔ یہ پہلا موقع ہے کہ سائنسدانوں نے دانتوں کی صفائی اور دل کی بیماری کے باہمی تعلق پر کام کیا ہے۔

تحقیق کے مطابق ہر لوگ روزانہ دانت صاف نہیں کرتے، ان میں دل کی بیماری کا خطرہ ہونے کا خطرہ ان افراد کے مقابلے میں ستر فیصد زیادہ ہوتا ہے، جو دن میں دو بار برش کرتے ہیں۔ سائنسدانوں کے مطابق مت میں سو جن پیدا کرنے والے بیکٹیریا دانت صاف نہ

کرنے کی صورت میں خون میں شامل ہو کر انسانی وریدوں (Veins) کو بند کرنے میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ جس کے باعث مستقبل میں دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے خطرات بھی گنا بدھ جاتے ہیں۔

لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ ہر وقت دانتوں کو گڑتے ہی رہیں۔ دانتوں کو محض آس حد تک صاف کرنا ہے کہ ان پر بھی سیل اور پلاک کی تہ ختم ہو جائے۔ اس سلسلے میں دانتوں میں خفلاں، بیماریاں تو تھ پیسٹ اور ماکھ واش کا سہارا لیا جاسکتا ہے۔

1 تقریباً 18 انچ کی ریٹیم کی مخصوص تار لیں، جو دانتوں میں خفلاں کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔



برداشت کے درمیان اوپر سے نیچے تک ایسی طرح خفلاں کریں۔



دانتوں کی صفائی کے 5 مراحل



5 زبان اور منہ کی اوپری سطح کو برش کرنا مت بھولیں۔



4 دانتوں کو اندر، باہر اور اوپری سطح سے اچھی طرح برش کریں۔



3 برش کو 45 درجے کے زاویے پر رکھ کر دانت صاف کریں۔

## 4۔ قدرتی پیلیڈانت حقیقت مند ہوتے ہیں!

یہ ایک حقیقت ہے کہ قدرتی طور پر جن افراد کے دانتوں کا رنگ پیلا ہو، ان کے دانت دیگر لوگوں کے مقابلے میں مضبوط تصور کیے جاتے ہیں، کیوں کہ یہ اس بات کی علامت ہیں کہ دانتوں میں فلورائیڈ کو جذب کرنے کی صلاحیت ملتی ہے۔ یہاں سگریٹ نوشی کرنے والے افراد کی بات نہیں کی جارہی جن کے دانت سگریٹ میں شامل کیمیشن کے باعث پیلے ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کی مضبوطی اور صحت کے لیے ضروری ہے، جبکہ دانتک ٹوتھ پیسٹ کے پیچنگ اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے نقصان دہ ہیں۔

## 2۔ صرف برش کرنا کافی نہیں ہے!

اگر کسی کے دانت موتیوں کی طرح چمک رہے ہوں تو زیادہ خیال نہیں کیا جاتا ہے کہ یہ سب دانتک ٹوتھ پیسٹ کا کمال ہے۔ ہو سکتا ہے ایسا ہی ہو، لیکن اگر آپ کو صحت مند اور مضبوط دانتوں کی خواہش ہے تو پھر آپ کو برش کرنے کے ساتھ ساتھ مت کی صفائی کا بھی خیال رکھنا ہے۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں میں خفلاں کو لازمی بنانا ہے، تاکہ دانتوں کے درمیان میں بچ جانے والے خوراک کے اجزاء کو صاف کیا جاسکے۔ اس کے علاوہ اگر برش کرنے سے پہلے بھی دانتوں میں خفلاں کر لیا جائے تو اس سے پلاک کے اجزاء اپنی جگہ سے اکٹڑ جاتے ہیں جن کو پھر ٹوتھ برش کے ذریعے صاف کیا جاسکتا ہے۔ کوشش کریں کہ شروع کے دو منٹ تک آپ بغیر ٹوتھ پیسٹ استعمال کیے، دانتوں کو صرف برش کی مدد سے صاف کریں، جس کی وجہ سے دانتوں پر جم جانے والی سیل کی تہ پلاک (Plaque) آسانی سے صاف ہو جاتی ہے۔

## 3۔ ڈانٹ ڈرکس اور فروٹ جوڑ دانتوں کے لیے نقصان دہ نہیں ہیں!

جی نہیں! اس بات میں کچھ زیادہ صداقت نہیں ہے۔ پرو فیسیڈ ریو ایڈر کے مطابق اگر چہ ان میں نقصان دہ شوگر کی زیادہ مقدار نہیں پائی جاتی لیکن باہر بھی یہ کچھ حد تک تیزابی خواص رکھتی ہیں، جو دانتوں کی اوپری سطح کو نقصان پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ فروٹ جوڑ میں اگرچہ تیزابی خواص نہیں پائے جاتے، لیکن ان میں پائی جانے والی شوگر بہت زیادہ استعمال کے باعث دانتوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

## کچھ باتوں کا خیال رکھیں!

بنا کسی بھی قسم کا ڈرنک یا جوس وغیرہ بیش اسٹرو (Straw) کے ذریعے نہیں، اس سے ان کے تیزابی یا شوگر والے اجزاء دانتوں کو زیادہ متاثر نہیں کریں گے۔

ہلکے دانتوں کے درمیان اگر چہ تیزابی جاتے تو اس سے نہ صرف منہ تر رہتا ہے، جس کی وجہ سے کھانے کے رد جانے والے اجزاء دانتک ہو کر دانتوں میں نہیں جھپتے، دوسرا جو تیزابی وجہ سے دانت بھی کچھ حد تک صاف رہتے ہیں، لیکن حد سے زیادہ جو تیزابی مضبوط نہیں۔

ہلکے دانتوں یا چیزوں کو زیادہ دیر تک صاف کریں، کیوں کہ یہاں موجود تھوک کی زیادہ مقدار کے باعث پلاک اور دیگر فلکریا یہاں آسانی سے گھربا لیتے ہیں۔ بنا خفلاں کرنے کے لیے ہمیشہ ریٹیم کا مخصوص دھاگر استعمال کریں۔ بازار میں دستیاب ٹوتھ پکس دانتوں اور مسوڑھوں کو زخمی کر سکتی ہیں۔





# ہوشیار باش!



فراڈیے فقیروں اور جعلی عاملوں سے بچیں

## جعلی فقیرنی سے لٹنے والی ایک عورت کی سچی داستان

شوہر اُس وقت گھر سے باہر گئے ہوئے تھے۔ جب چند روز میں منٹ گزرے تو میرا دماغ ٹھکانے پر آیا۔۔۔ میں نے کہا یہ میں نے کیا کر دیا۔؟؟؟ وہ عورت تو مجھے لوٹ کر چلی گئی۔۔۔ میں نے فوراً اپنے شوہر کو فون کیا اور گھر چل دی آنے کو کہا۔ وہ آئے، پھر میں نے انہیں ساری بات بتائی کہ میرے ساتھ کیا ہوا اور میں کیسے ساری رقم لٹا بیٹی ہوں۔ پھر کیا تھا، میرے لیے ایک نئی قیامت برپا ہوئی۔ میرے شوہر اسے احموتھ نے گئے پر جب تک بہت دیر ہو چکی تھی اور وہ عورت اس علاقے سے نکل چکی تھی۔ وہ پیسے جو وہ لوٹ کر گئی تھی وہ میرے شوہر کے پاس کسی کی امانت تھی۔ پھر کیا تھا میرے شوہر مجھ پر برس پڑے اور مجھے گھر سے نکال دیا۔ پھر علاقے کے کچھ معزز افراد نے مل کر معاملہ ٹھنڈا کیا۔ آج تک مجھے کچھ نہیں آئی کہ اُس عورت کے پاس ایسا کون سا علم تھا جو میری زبان کو بند کر کے سب کچھ لے گئی۔ میری آپ سب پڑھنے والوں سے یہ گزارش ہے کہ ایسے کسی فریبی مسائل کے چکروں میں نہ آئیں اور نہ ہی ایسے فقیروں کو گھر میں اندر آنے کی اجازت دیں۔ اب اُس کے ساتھ میری کام والی شامل تھی یا نہیں، یہ تو میرا اللہ جانتا ہے پر آپ ایسے فقیروں کی باتوں میں نہ آئیں اور فقیروں کے بجائے اپنے رب پر بھروسہ رکھیں۔

### ہمارے عامل اور اُن کی حقیقت

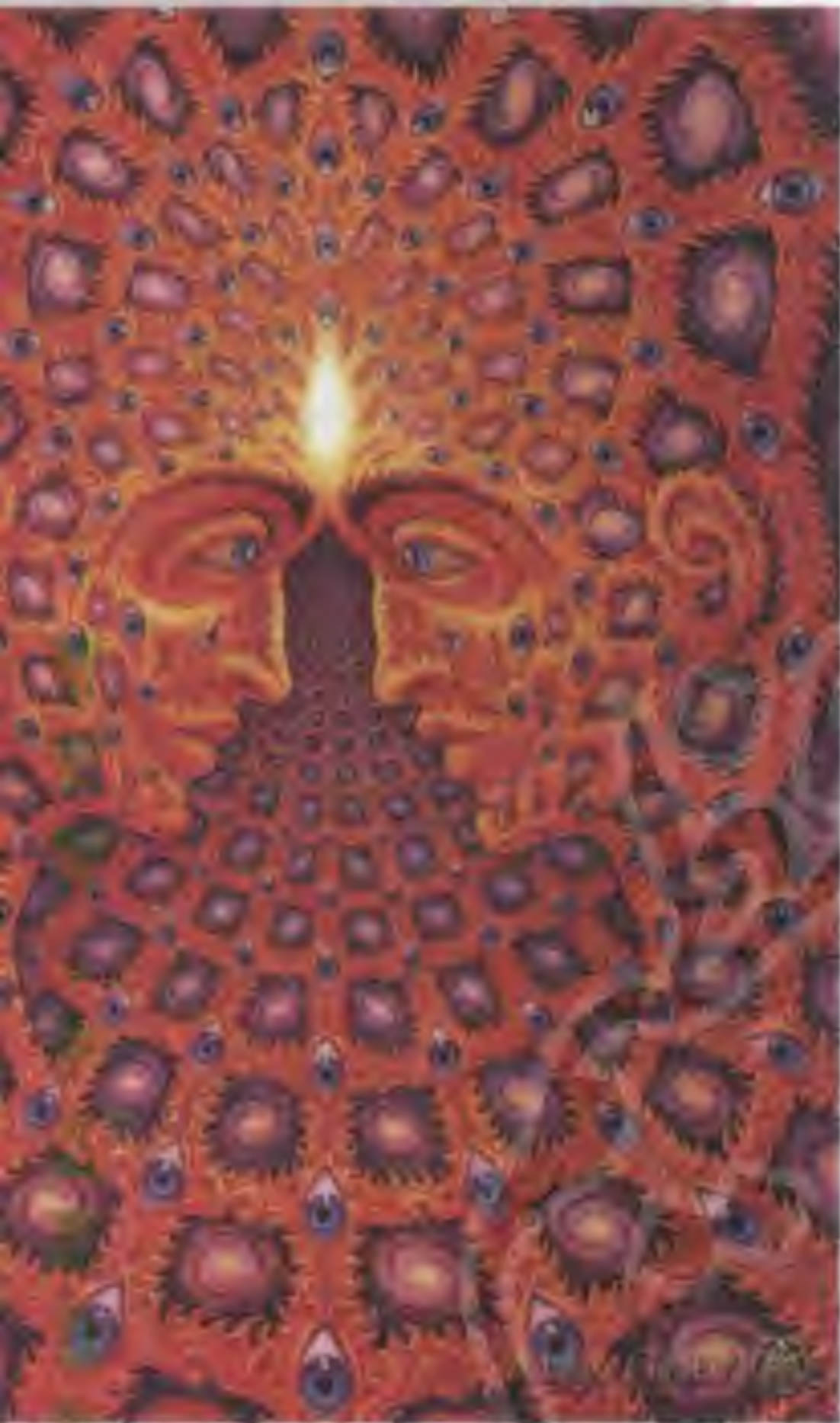
ہر جادو کا توڑ محبوب آپ کے قدموں میں، مجھڑوں سے نہات اور اسی ہی جیسے نہ جانے کتنے دعوے۔۔۔ سادہ لوح عوام کی جیب خالی کرنے کے لیے تقریباً ہر عامل کرتا ہے۔ اُن کا دھوی ہوتا ہے کہ وہ کالے جادو سے بھی واقف ہیں حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ ایسے دعوے کرنے والے تمام پرو فیسراور عامل حضرات دراصل کالے جادو کی ابتدائیات سے بھی ناواقف ہوتے ہیں اور صرف اور صرف فون کا ٹر پر اپنے ”کاشش“ کو ”ڈیل“ کرتے ہیں۔ انہیں صرف ایک فون کال پر اُن کے تمام مسائل کے حل کی نوید

نے مجھے کہا: ”اب یہ دھاکہ اپنی مٹھی میں بند کر لے اور جا اندر سے پانچ سو روپے لے کر آ، لیکن مٹھی مت کھولنا۔“ میں نے ویسا ہی کیا۔ اندر گئی اور کمرے سے پانچ سو روپے لے کر آئی اور اسے دے دیے۔ پھر جب اُس عورت نے کہا: ”اب مٹھی کھولو“ تو دھاکے کی پانچ گرہیں تھیں۔ اس عورت نے کہا: ”اب پھر سے مٹھی بند کر لو اور دھاکہ مٹھی میں رکھو“ میں نے ایسا ہی کیا تو وہ عورت کہنے لگی کہ ”اب جب مٹھی کھولو گی تو اگر گرہیں بڑھ گئیں تو تمہاری آنے والی زندگی ابھی گزرے گی اور اگر گرہیں نہیں بڑھیں تو تمہارے لیے مصیبت آئے گی۔“ میں اُس عورت سے اب اور بھی زیادہ ڈرنے لگی تھی، پر میں حیران تھی کہ اس دوران میری کام والی کیوں چپ تھی؟؟؟ خیر میں نے مٹھی کھولی۔ جب میں گرہیں کھینے لگی تو مجھے لگا کہ جیسے میری آنکھوں کے آگے کچھ اندھیرا سا آ گیا ہو۔ میں کھینے لگی تو گرہیں پانچ کی جگہ بڑھ کر اکیس ہو گئیں تو وہ عورت کہنے لگی: ”تمہارک ہو۔“ اب میری زبان کو جیسے تالے لگ گئے ہوں، میں چاہتے ہوئے بھی بول نہیں پاری تھی، نہ جانے اُس نے کیا جادو کر دیا تھا۔۔۔ میں تو ایسے مٹھی جیسے اُس کی غلام ہوں۔ میں چنانچہ ہو چکی تھی۔ میرا دماغ تو چل رہا تھا، پر زبان ساتھ نہیں دے رہی تھی۔ جب میں بالکل اُس کے بس میں ہو گئی تو وہ اپنی اصلیت پر آ گئی، کہنے لگی: ”اب اندر جا اور اندھیری سے جا کر چالیس ہزار روپے لے کر باہر آ۔“ میں چپ بیٹھی رہی تو اب وہ ڈانٹنے والے انداز میں چیخ کر بولی کہ ”جا پیسے لیکر آ۔۔۔ ورنہ میں پڑھ کر ایک بار چھوٹو گی اور تمہارا سب کچھ مل کر رکھ ہوجائے گا۔“ میں نے ویسا ہی کیا۔ میں اندر گئی اور رقم لا کر اسے دے دی، پھر وہ کہنے لگی: ”یہ تمہارا صدقہ ہے، اب جا اور یہ دھاکہ قرآن پاک میں رکھ کر آ۔“ صبح دھاکہ کی جگہ پچاس ہزار ہو جائیں گے اور ساتھ لگا کر میرے جانے کے بعد اس کے بارے میں کسی کو بتایا تو تم کوگی ہو جاؤ گی۔“ بس پھر وہ چلی گئی۔ میرے

وہ گرمیوں کی ایک صبح تھی۔ دروازہ کھلا ہوا تھا کہ ایک عورت آئی۔ چال ڈھال اور زبان سے مٹھان شہر کی گئی تھی۔ میں نے اسے دور رو پے دینے کو کہنے لگی: ”مجھے دور رو پے دے رہی ہو اسی لیے تو آج کل ٹھیک بھی نہیں رہتی“ اُس کی بات مجھے سو فیصد چ گئی کیونکہ میری طبیعت اُن دنوں واقعی ٹھیک نہیں رہتی تھی۔ میں نے اسے پانچ روپے دے دیے تو وہ کہنے لگی: ”آج میرا فقر تم سے خوش ہوا۔ بتا کیا دعاؤں؟“ تو میں نے اُس سے کہا: ”دعا کرو کہ میں گھر سے کسے لیے جاؤں“ تو وہ کہنے لگی: ”چل دھاکہ لے کر آ۔ میں تجھے پڑھ کر دیتی ہوں۔“ میں دھاکہ لائی، وہ دھاکے کی گرہیں باندھنے لگی اور کہنے لگی: ”حیرا شوہر بڑا عالم ہے، تجھے مارتا ہے اور گھر میں لڑائی کرتا ہے۔“ پھر وہ میرے گھر کی ہر وہ بات کہنے لگی جیسے وہ میرے گھر میں ہی رہتی ہو۔ میں نے سوچا یہ تو کوئی بہت بچی ہوئی ہے۔ خیر اُس وقت میری کام والی بھی بیٹھی برتن دھو رہی تھی تو وہ عورت کہنے لگی کہ ”اُس نے ایک گھر سے خیرات مانگی تو اس گھر والوں نے اسے ڈانٹا۔ اس پر میں نے انہیں بدو عادی تو اُن کا ایک بھتیجا اسی وقت پانی کی موٹر میں آ کر مر گیا۔“ میرا بھی چھوٹا بیٹا تین سال کا ہے۔ وہ پاس کھڑا تھا تو میں اور بھی ڈر گئی۔ میں نے اُسے پیٹنے کا کہا۔ پھر جب اُس نے دھاکے کی گرہیں باندھ لیں تو اُس







کارٹی سے ہوگا۔ موہل فون پر کام کرنے والے یہ عامل اور ”درویش“ حضرات اپنے موہلین کی تمام کارٹی ریکارڈنگ محفوظ رکھتے ہیں تاکہ ان کی ”کلائنٹ“ خواتین کو بلیک میل کیا جاسکے۔ مزید برآں یہ عاملین ان خواتین سے ان کا مسئلہ کا نقد پر ان کے دخل کے ساتھ کھسکا لیتے ہیں۔ چوں کہ خواتین زیادہ تر اپنے شوہر، تندرست، ماس، بھانجی اور ایسے عزیزوں کے ساتھ جھگڑوں کے سلسلے میں ان عاملین سے رابطہ کرتی ہیں، لہذا اگر کوئی خاتون ان عاملوں سے کام نہ ہونے کی صورت میں اپنی دی ہوئی رقم کا تقاضا کرے تو انہیں بلیک میل کیا جاتا ہے۔

مختلف شہروں میں ایک ہی عامل مختلف ناموں سے کام کرتا ہے اور بعض اوقات ایک ہی علاقے میں ایک آدمی کی دو مختلف دکانیں یا اسی طرح مختلف ناموں سے بھی ایک ہی آدمی کام کر رہا ہوتا ہے۔ انہیں بعض اوقات اسٹوڈنٹ لیڈرز، ایس ایچ او اور تھانیداروں کی پشت پناہی بھی حاصل ہوتی ہے اور یہ عامل انہیں مستقل ”مال“ سپلائی کرتے ہیں۔ ان میں بہت سے ایسے ہیں جو جسم فروشی کے پیشے سے بھی شغف ہیں۔ ان لوگوں کے پاس چونکہ مجبور خواتین ہی آتی ہیں اور یہ عامل انہیں بلیک میل بھی کرتے ہیں۔ چنانچہ اس طرح وہ خواتین اس دھندے میں زبردستی شامل کر لی جاتی ہیں۔ کئی خواتین ایسی بھی ہوتی ہیں جنہیں یہ لوگ ملازمت پر لگانے کا جھاندرے کر اپنے دام میں پھنسا لیتے ہیں۔ مزید یہ کہ کئی خواتین جو پہلے سے ہی اس پیشے سے شغف ہوتی ہیں۔ وہ اپنے ہمراہ اپنی عزیزوں کو بھی ان سے ملوانے لاتی ہیں اور وہ بھی ان کے چنگل میں پھنس جاتی ہیں۔ ان میں مختلف طبقات سے تعلق رکھنے والی، تعلیم یافتہ، آن پڑھ، شادی شدہ، غیر شادی شدہ، غرض ہر عمر کی عورتیں شامل ہوتی ہیں۔

ان لوگوں کی دکانیں یا آستانے انہی سرگرمیوں کے لئے اڈے کے طور پر استعمال ہوتے ہیں یا پھر ان لوگوں نے الگ سے کوئی جگہ کرائے پر لے رکھی ہوتی ہے اور سو دوسروں کے عوض لوگوں کو جگہ فراہم کرتے ہیں۔ ان کی دکانیں اور آستانے جرائم کے اڈے کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں اور یہاں نشہ کا کاروبار بھی کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض جگہوں پر جوئے کا کام بھی ہوتا ہے اور نشیات بھی فروخت ہوتی ہیں۔ یہ سب کچھ جاننے کے باوجود بھی اگر کوئی اپنے من کی مراد پانے کے لیے ان عاملوں کے آستانے پر جاتا ہے تو اس کی عقل پر صرف ماتم ہی کیا جاسکتا ہے۔

سناتے ہیں اور اگلے دن فون کرنے کو کہتے ہیں۔ جب دوسرے دن ”کلائنٹ“ فون کرتا ہے تو اسے کہا جاتا ہے کہ ہم نے تمہارے کام کے متعلق رات موہلین کو بلا کر ”حاضری“ کروائی ہے اور اس کے مطابق اس کام پر چھ ہزار روپے خرچہ آئے گا۔ یہ ”خرچہ“ کل تک بھیجتا ہے، ورنہ موہل ناراض ہو جائیں گے اور تمہیں نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

معاشی، سماجی اور گھریلو حالات سے پریشان ہو کر لوگ ان کے پاس چلے جاتے ہیں اور ان کی چٹکی چڑی باتوں میں آ کر اپنا سب کچھ حتیٰ کہ دین اور ایمان بھی گنوا بیٹھتے ہیں جبکہ عورتیں گھریلو جھگڑوں، جیسے میاں بیوی میں ناچاقی، ماس سرکار مسئلہ مندوں کے طعنوں وغیرہ سے تنگ آ کر ان کے پاس جاتی ہیں اور بد قسمتی سے ان میں سے اکثر اپنی عزت بھی گنوا بیٹھتی ہیں۔ یہ کالے جاوگر لوگوں کو اپنی طرف راغب کرنے کے لیے بلند دیا بگ دعوے کرتے ہیں اور خود کو روحانی، سکالر، روحانی ڈاکٹر، عاملوں کا سردار، جنات کا بادشاہ، منگیوں کا مالک، زندہ پیر کامل اور جنات والے ظاہر کرتے ہیں۔ اکثر اپنا تعلق بنکال، کیرالا، کالی کھاٹ، تبت، نیپال اور وار سندھ کے ہندو پجاریوں سے ملاتے ہیں۔

بعض جعلی عامل خود کو حکومت کا منظور شدہ عامل بتا کر پرائز باڈی کا فیر دینے کا دھندا بھی کرتے ہیں اور لوگوں کو دھوکہ دے کر ان سے ہزاروں روپے بطور لینے ہیں، جبکہ بعض فراڈیوں نے اپنے ڈیروں پر ایسے مرد اور عورتیں ملازم رکھی ہوئی ہیں جو ضرورت مندوں کو دھوکہ کراتے ہیں۔ یہ لوگ مجبور لوگوں سے پیسے بطور کرائے سے کام ہونے کے عوض ایسی ایسی شرانگہ بھی منواتے ہیں جو ناممکن ہوتی ہیں۔ ان لوگوں کی وجہ سے آج ہر دواں گھر نشت سے مسائل میں مبتلا ہو چکا ہے اور یہی لوگ معاشرے میں کفر اور شرک پھیلانے کا سبب بھی بن رہے ہیں۔ ان کے خلاف آج تک کبھی کسی مذہبی یا سماجی تنظیم نے کوئی آواز بلند نہیں کی اور نہ ہی کسی سرکاری ادارے نے کوئی کارروائی کی۔ لوگ ان کے ہاتھوں لٹ رہے ہیں اور جیتے رہیں گے۔

جعلی عامل اور ہی اپنے تمام کابھوں کو اس بات کا مکمل یقین دلاتے ہیں کہ صرف دی اپنے عمل میں ”کامل“ اور ”علم چلانے“ کے باہر ہیں اور ان کا کام سو فیصد

## ایک تیر سے دو شکار۔۔!

جعلی عاملوں کی جانب سے ایک نیا جھنڈا یہ استعمال کیا جاتا ہے کہ اگر کوئی عامل پولیس کی گرفت میں آجائے اور اسے جیل ہو جائے تو وہاں آئے کے بعد اس کی جانب سے کچھ اس قسم کے اشتہارات دیئے جاتے ہیں۔ ”یوڈپ اور اسرک۔ کے تین ماہ کے دورے کے بعد دو بارہ آپ کے شہر میں۔۔۔“

”عامل لڑاں صاحب، بنکال اور اتریت کے جنگلات میں چلے کاٹ کر واپس آچکے ہیں۔ ملاقات کے خواہش مند اور عقیدت مند ملاں تارکین سے حاضری کے لیے آسکتے ہیں۔۔۔“

یعنی سزا بھی پوری اور عقیدت مندوں پر رعب بھی پڑ گیا۔ ایک حیر سے دو شکار۔۔!

## خواتین زیادہ تو ہم پرست ہیں!

ہمارے معاشرے میں ویسے ہی شرع تعلیم بہت کم ہے ماس پر ویسے بھی خواتین کی تعلیم و تربیت پر کچھ خاص دھیان نہیں دیا جاتا۔ یہی وجہ ہے کہ مختلف مسائل میں گھر کر جب ان یا کچھ خواتین کو اور کچھ نہیں نہ جانتا تو وہ شارت کٹ کے پکر میں ہر مشکل کا حل لانے والے ان پانڈوں، عاملوں اور ہیرو نقیروں کے آستانوں کا رخ کرتی ہیں، جو نہ صرف ان کے منہ کو کھرا کرتے ہیں بلکہ ان کی مال و دولت اور عزت و آبرو کو لٹکانے لگاتے ہیں بھی دیکھیں لگاتے۔







پکڑنے کے لیے یہ لازمی دیکھنا پڑتا ہے کہ اس کی کہانی سچائی کے سانچے میں فٹ بیٹھی ہے یا نہیں۔

### غیر متوقع سوال پوچھیں

دنیا میں ہر شکل صرف چار فیصد لوگ ہی ایسے ہیں جو اس صفائی اور مہارت سے جھوٹ بولتے ہیں کہ انہیں پکڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اب جھوٹ بولنے پر کسی کے سر پر سنگ تو نکل نہیں آتے۔ اس لیے ان کی شناخت ہمیں خود ہی کرنی پڑتی

لیتے ہیں۔ لیکن اگر ایک عام اوسط درجے کا آدمی بھی ذرا سی توجہ دے اور دماغ استعمال کرے تو وہ بھی با آسانی کسی کا جھوٹ پکڑ سکتا ہے۔ اس کے لیے سچے سچے جیسا تجربہ کار ہونا ضروری نہیں۔ ماہرین نے جھوٹ پکڑنے کے کچھ اصول وضع کئے ہیں، اگر انہیں اچھی طرح سمجھ لیا جائے تو آپ جھوٹ پکڑنے کی ایسی مشین بن سکتے ہیں جس کے سامنے بڑے سے بڑا جھوٹا بھی بے بس ہو کر رہ جائے گا۔ وہ اصول یہ ہیں۔

# جھوٹ

## پکڑنے کے آسان طریقے

اگر آپ نے ان اصولوں کو اچھی طرح سمجھ لیا تو آپ جھوٹ پکڑنے کی ایسی مشین بن جائیں گے کہ جھوٹا بے بس ہو کر رہ جائے گا۔

تحذیر: احرم فاطمہ

ہے۔ جب کسی کو سچائی جاننے کے لیے بلایا جاتا ہے تو آنے سے پہلے وہ اس کی خوب تیاری کر کے آتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ اس سے کیا پوچھا جائے گا اور اسے کن سوالوں کا کیا جواب دینا ہے، اس لیے اس سے اچانک اور ایسے سوال کئے جائیں، جس کے لیے آپ کے خیال میں وہ پہلے سے تیار نہیں۔ نیویری کہتے ہیں غیر متوقع سوال کر کے اسے غور سے دیکھیں، اس کے چہرے کے تاثرات کا بغور مشاہدہ کریں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ وہ آپ کے سوال سے الجھن کا شکار ہو گیا ہے یا چہرے کے تاثرات سے پریشانی لگ رہی ہے تو ایسے میں آپ کے لیے یہ اندازہ لگانا مشکل نہ ہوگا کہ وہ جھوٹ بول رہا ہے۔

### بے ربط باتیں

نیویری کہتے ہیں جب آپ کو محسوس ہو کہ کوئی جھوٹ بول رہا ہے تو اس کی باتوں پر غور کریں۔ اگر گفتگو بے ربط ہو، بیان بار بار تہمل کر رہا ہو یا لہجے میں ترقہ و پائا جاتا ہو تو اس بات کا بہت امکان ہے کہ آپ کی اس کے بارے میں رائے درست ہے۔ نیویری نے فائرنگ کے واقعے کی تحقیق کے دوران اس عورت کی انہی باتوں سے دلیل باتوں سے اندازہ لگایا تھا کہ وہ جھوٹ بول رہی ہے۔ نیویری کہتے ہیں کہ اس عورت نے فائرنگ کی آواز سنی، مگر اس سے نہیں دیکھا جہاں سے گولیاں پلنے کی آواز آئی۔ یہ بھلا کیسے ہو سکتا ہے؟

جھوٹا ہے؟ تحقیق کے دوران جب وہ عورت ادھر ادھر دیکھ رہی تھی، نیویری نے میز پر زور سے مکا مارا، عورت نے اسی لمحے پلٹ کر میز کی طرف دیکھا۔ جب انسان کوئی بلند آواز سنتا ہے تو یہ اس کی فطرت ہے کہ اس سمت ضرور دیکھتا ہے، جہاں سے آواز آئی ہو۔ نیویری کہتے ہیں اس عورت نے بھی گولی پلنے پر اس سمت لازمی دیکھا ہوگا جہاں سے فائرنگ ہوئی، اس کے بعد وہ وہاں سے بھاگی ہوگی۔ اس کا مطلب ہے کہ اس نے گولی چلانے والے کو بھی دیکھا ہوگا مگر وہ چھپانے کی کوشش کر رہی تھی۔ نیویری درست تھے۔ دراصل اس عورت کی بات میں کوئی منطق نہیں تھی۔ کسی کا جھوٹ

سچے نیویری تیس سال تک امریکا کے فیڈرل ایجنٹ رہ چکے ہیں۔ پانچ سال جھوٹا پولیس میں بھی فرائض انجام دیئے۔ عیاری اور جھوٹ پکڑنے کے فن میں انہیں ملکہ حاصل ہے۔ ایک دن ان کے سامنے فائرنگ کے واقعے کی ایک گواہی تھی، جہاں انہیں یہ بتانے کی کوشش کر رہی تھی کہ وہ نہیں جانتی کوئی کس طرف سے چلی، وہ تو بس آواز سن کر وہاں سے بھاگ کھڑی ہوئی، مگر جیڑی کو اس کی بات پر یقین نہیں آ رہا تھا اور وہ جانتے تھے کہ یہ عورت جھوٹ بول رہی ہے۔ جیڑی نے یہ اندازہ کیسے لگایا؟ دراصل جب کوئی انسان جھوٹ بولتا ہے تو اس کی کہانی بے ربط ہوتی ہے۔ اس کا رویہ، اس کے عمومی رویے سے مختلف ہوتا ہے اور وہ آپ کو کھانک کرنے کے لئے بات بہت تفصیل سے سمجھانے لگتا ہے۔ جھوٹ پکڑنے والے پیشہ ور ماہرین انہی بنیادی علامات کی تربیت







## روپے میں اچانک تبدیلی

جھوٹے کی سب سے بڑی نشانی اس کے روپے کی تبدیلی ہے۔ یہ کہتا ہے یونیورسٹی آف سائنس میں سائیکالوجی کے پروفیسر مارین او سلویان کا۔ وہ کہتے ہیں کہ اگر کوئی شخص پرسکون طبیعت کا مالک ہے تو گفتیش کے وقت وہ چڑچڑے پن یا بے چینی کا مظاہرہ کرے گا۔ اسی طرح اگر کوئی بے چینی طبیعت کا مالک ہو تو سوال پوچھنے پر وہ پرسکون نظر آئے گا۔ اس لیے کسی سے سچائی اگھوانے کے دوران اس کے روپے پر نظر رکھیں۔ اگر اس کا روپہ نارمل رہتا ہے تو ٹھیک ہے اور اگر اس میں ایک دم کوئی تبدیلی محسوس کریں تو سمجھ جائیں کہ معاملہ گڑبڑ ہے۔



## مصنوی مسکراہٹ

جھوٹ بولنے وقت بہت سے لوگوں کے چہرے پر مصنوعی مسکراہٹ آجاتی ہے۔ مصنوعی مسکراہٹ کی پہچان مشکل نہیں۔ ایسی مسکراہٹ یا تو بہت طویل ہوگی یا پھر اس کے ساتھ چہرے پر دوسرے تاثرات بھی شامل ہوں گے، مثلاً غصہ، ناراضگی یا پھر پریشانی وغیرہ۔ اس کے علاوہ جھوٹی مسکراہٹ کے دوران ہونٹ کم پھیلے ہوئے یا کم کھلے ہوئے بھی ہوتے ہیں۔

## غیر تاثرات کو دیکھنے کی کوشش کریں

غیر تاثرات سے مراد وہ تاثرات ہیں، جو جھوٹ بولنے والے کے

چہرے پر ایک لمحے سے بھی کم وقت کے لیے آتے ہیں اور غائب ہو جاتے ہیں۔ جب انسان اندر سے پریشان ہو مگر خوش اور مطمئن نظر آنے کی اداکاری کر رہا ہو تب اس کے اندر کے غریب تاثرات کی جھلک اس کے چہرے سے عیاں ہوئی جاتی ہے، چاہے وہ کتنا ہی بڑا اداکار کیوں نہ ہو۔ اگر وہ حقیقی معنوں میں پریشان، خوفزدہ، ناراض، خوش یا حسد و غیروہ کا شکار ہے تو اس کی یہ کیفیت، چاہے ایک سیکنڈ کے دوسری حصے کے برابر ہی کیوں نہ ہو، چہرے پر آجاتی ہے۔ بس اسے دیکھنے اور نوٹ کرنے والا ہونا چاہئے۔ مثال کے طور پر عام طور پر جب کوئی شخص ہاں یا ناں کہتا ہے تو اس کی گردن بھی اس کے جواب کا ساتھ دیتے ہوئے حرکت کرتی ہے اور بولنے والے کو اس کا احساس تک نہیں ہوتا۔ ہماری جسمانی حرکات، ہماری باتوں کی تصدیق کرتی ہیں، یہ انسانی فطرت

## فرق تلاش کریں

جھوٹ پکڑنے کا یہ عام طریقہ ہے کہ جب کوئی لفظ بیانی کر رہا ہو تو اس کی آواز یا جسمانی حرکات اس کے الفاظ کا ساتھ نہیں دیتے۔ مثال کے طور پر عام طور پر جب کوئی شخص ہاں یا ناں کہتا ہے تو اس کی گردن بھی اس کے جواب کا ساتھ دیتے ہوئے حرکت کرتی ہے اور بولنے والے کو اس کا احساس تک نہیں ہوتا۔ ہماری جسمانی حرکات، ہماری باتوں کی تصدیق کرتی ہیں، یہ انسانی فطرت



ہے۔ شرط یہ ہے کہ ہم سچ بول رہے ہوں۔ جھوٹ بولنے والے کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔ یا تو جسمانی حرکات

الفاظ کا ساتھ نہیں دیتی یا پھر اس کے برعکس ہوتی ہیں۔ جھوٹ بولنے کے دوران یہ تضاد آواز اور الفاظ میں بھی ہو سکتا ہے اور آواز اور جسمانی حرکات میں بھی۔ اسی طرح یہ فرق جسمانی حرکات اور الفاظ یا چہرے کے تاثرات یا الفاظ میں بھی مل سکتا ہے۔

## بے چینی، بے قراری، گھبراہٹ

گفتگو کے دوران جب کوئی آپ سے نظریں چار رہا ہو اور ایسا وہ عام طور پر نہ کرتا ہو تو سمجھ لیں کہ وہ آپ سے کچھ چھپا رہا ہے۔ جھوٹ بولنے والا شخص پکڑے جانے کے خوف سے آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنے سے کتراتا ہے۔ وہ ادھر ادھر یا پھر دیوار کی طرف دیکھنے لگتا ہے۔ اس پر گھبراہٹ طاری ہوتی ہے اور وہ بے چینی سا نظر آتا ہے۔ بعض اوقات پسینہ بھی آنے لگتا ہے۔ یہ تمام یا ان میں سے ایک بھی علامت ظاہر ہو تو اس کا بیان مشکوک ہو جاتا ہے۔



## بہت زیادہ تفصیل

اگر آپ کسی سے پوچھیں کہ اسے تم کہاں رہ گئے تھے؟ اور جواب میں وہ کہنا شروع کر دے کہ میں بیکری پر دو دو چار رابطے لیے کیا تھا، وہ ایسی پر جھٹکتی میں کتنا نظر آ گیا، اب میں نے سوچا کہ بھائیوں کا تو وہ میرے پیچھے لگا جائے گا، اس لیے میں آہستہ آہستہ چلا رہا ہوں، اس لیے دیر ہوگئی، تو اس کا بھی یہی مطلب لگتا ہے کہ وہ لفظ بیانی سے کام لے رہا ہے۔ دراصل وہ حالات سے فرار کے لیے بولتے ہی چلے جاتے ہیں اور اپنی گفتگو کی طوالت کے ذریعے غیر شعوری طور آپ کو گمراہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

## سچائی کو نظر انداز مت کریں

سب سے زیادہ اہم یہ بات جانتا ہے کہ کون کون کی بول رہا ہے اور کون جھوٹ۔ کیونکہ بھڑکی کے بقول بہت سے لوگ بول تو سچے ہوتے ہیں مگر گمان یہ ہوتا ہے کہ وہ جھوٹ سے کام لے رہے ہیں۔ جب آپ اس شخص میں پھنس جائیں تو اپنے آپ سے یہ سوال پوچھیں کہ یہ شخص جھوٹ کیوں بول رہا



ہے؟ اور اسے اس جھوٹ سے کیا فائدہ ہوگا؟ اس کے لیے آپ کو اپنے دماغ سے کام لینا ہوگا۔ کسی کا جھوٹ پکڑنے سے پہلے آپ کو اس شخص کو سمجھنا ضروری ہے۔ فلی حراج ہونا ٹھیک نہیں، کیونکہ اس سے زندگی ناخوشگوار ہونے لگتی ہے۔ دوسروں پر بھروسہ نہیں سکون پہنچاتا ہے۔ مگر اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ ہر ایک کی باتوں پر اندھا بھروسہ کر لیا جائے۔ اپنی پر احتیاط کریں، مگر انجان لوگوں پر آنکھ بند کر کے غور نہ کریں۔





مناسب ذخیرہ ہوتا ہے۔ چکنائی اور نشاستے کی ضرورت ہر شخص کو اپنی پیشہ ورانہ مشقت کے مطابق ہوتی ہے۔ اگر ستر گرام وزنی ایک اوسط درجے کی صحت کا شخص دن بھر بستر پر گزارے تو اس حالت میں اس کی قوت کے 1650 حرارے کام آتے ہیں۔ کھانا کھانے اور خوراک ہضم کرنے کے عمل سے روزانہ 200 حرارے خرچ ہوتے ہیں۔ وہ شخص جو دن بھر بستر پر لیٹا رہتا ہے اور مناسب خوراک کھاتا ہے وہ روزانہ 1850 حرارے خرچ کرتا ہے۔ اگر وہ دن بھر کرسی پر بیٹھا رہے تو روزانہ دو ہزار سے بائیس سو پچاس حرارے خرچ کرے گا۔ ان اعداد و شمار کی بنیاد پر کہا جاسکتا ہے کہ عام صحت کا انسان روزانہ کم سے کم دو ہزار حرارے خرچ کرتا ہے۔

### ورزش کو معمول بنائیں

نفاذ کے بعد ہماری صحت کے لیے سب سے اہم ورزش ہے۔ بعض لوگ روزانہ ویلنٹھ کلب جاتے ہیں مگر باقاعدہ کچھ بھی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ محض ورزش کر لینا ہی کافی نہیں بلکہ یہ دھیان رکھنا بھی ضروری ہے کہ ورزش صحیح طور پر اور باقاعدہ کی جائے۔ ہم ورزش کرنا اپنا معمول بنالیں تو یہ رفتہ رفتہ ہماری مرغوب عادت بن جائے گی، ایسی عادت جس کے بغیر ہمیں چین نہیں آئے گا۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ ورزش کا معمول برقرار رکھنا مشکل ہے۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ جس بدن کے سہارے ہم چل پھر رہے ہیں، اس کا ہم پر کم سے کم اتنا حق تو ضرور ہے کہ ہم اسے صاف سترا اور ٹھیک

جب ہم جسمانی صحت کی بات کرتے ہیں تو ہمارے ذہن میں ورزش کا خیال خود بخود آ جاتا ہے۔ ورزش کے لیے ہمیں کسی معیاری ویلنٹھ کلب میں داخلہ لینا چاہیے مگر ہمارے ملک کی حالت عجیب ہے۔ ہمارے ہاں اچھے بھلے پڑھے لکھے لوگ بھی یہ سمجھتے ہیں کہ ویلنٹھ کلب جانے کا مقصد صرف یہ ہے کہ وہاں کھلی کر چربی پھلانی جائے اور وزن گھٹا لیا جائے یا باڈی بلڈر بننے کا شوق پورا کر لیا جائے۔ یہ دونوں باتیں ہماری سچی سوچ کی عکاسی کرتی ہیں۔ مثالی صحت کا مفہوم بہت وسیع ہے۔ اس وسیع اور جامع اصطلاح کا اطلاق ہمارے جسم ہی پر نہیں ہمارے ذہن اور انداز فکر پر بھی ہوتا ہے۔ اس لیے جب ہم اچھی صحت کی بات کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اچھی صحت کا حامل شخص اپنی اعتبار سے چاق و چوبند ہے اور اسے کوئی فکر و اندیشہ نہیں ہے۔ دراصل ورزش ہمیں جسمانی طور پر ہی ٹھیک نہیں رکھتی بلکہ ہمارے ذہنی فکرات بھی دور کرتی ہے اور ہمیں پریشانی سے بچاتی ہے۔ ہم نے بہت سنا ہے کہ متوازن غذا کھائیے، مناسب ورزش کیجئے اور

## سطحی سوچ سے باہر آئیں!

ٹھاکہ رکھیں۔ ورزش بدن کے انسانی تھنوں کا نگار جواب ہے۔ ایسی ورزش کا کیا فائدہ جو مطلوبہ معیار کی نہ ہو اور دل کی کارکردگی کو اس سطح تک نہ پہنچائے جس پر قلبی کر بدن ذخیرہ شدہ چربی جلاتا شروع کر دیتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ چربی اس وقت جلتی ہے جب آپ کا بدن دل کی پوری رفتار کے مطابق کام کرتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اگرچہ صحت تک دل کی رفتار کے مطابق ورزش کی جائے تو چربی جلتی گتی ہے۔

ہدیہ طبی تحقیق کے مطابق ورزش تسلسل اور باقاعدگی سے کی جانی چاہیے۔ جو لوگ روزانہ ورزش کرتے ہیں، ان کی چربی زیادہ پگھلتی ہے اور قاعدہ چربی کا جتنا وہ عمل ہے جس کا صحت و تندرستی سے گہرا تعلق ہے۔ ہم جس قدر اور جس حد تک صحت اور مشقت کا کام کرتے ہیں اسی مناسبت سے ہمیں کھانا چونا بھی چاہیے۔ اگر ہم زیادہ حراروں والی غذائیں کھائیں گے تو یقیناً ہم فربہ ہوں گے۔ ایسی صورت میں ورزش کرنا ضروری ہے ورنہ ہمارے بدن پر سونا پے کا عذاب نازل ہونے لگے گا۔

یاد رکھیے! ہماری معیاری صحت و تندرستی کا ضامن صرف یہی اصول ہے متوازن خوراک کھائیے مناسب ورزش کیجئے اور صحت مند رہیے۔

ملاجیت ہوتی ہے، یہی عمل عمر بڑھانے کا اہم ذریعہ ہے، خصوصاً بڑھاپے میں جب انسان مومے کا شکار ہوتا ہے تو اس مرض میں شخص سے متعلق تمام ذخیرے بڑی تیزی سے استعمال ہوتے ہیں۔

### متوازن خوراک کا استعمال

اصل بات یہ نہیں کہ ہم نے کتنی خوراک بڑپ کر لی بلکہ اصل یہ ہے کہ ہم نے کیا کھایا؟ کیا کھاتے عام ہے کہ آپ وہی کچھ ہیں جو آپ کھاتے ہیں۔ خوراک ہمارے بدن کے لیے اچھے صحت کی حیثیت رکھتی ہے۔ لہذا اساتسی انداز نگہ رپانیے اور پوری خبر رکھیے کہ آپ جو کچھ کھا رہے ہیں وہ کتنے حراروں پر مشتمل ہے۔ متوازن خوراک کھانے کی عادت آپ کو صحت مند اور توانا رکھے گی۔ یہ دھیان رکھیں کہ آپ کی غذا میں مطلوبہ وٹامن اور کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کیا ہے۔

ہمیں غذا استعمال سے کھالی چاہیے تاکہ ہمارا نظام انہضام درست طریقے سے کام کرے اور ہم موتاپے کی طرف مائل نہ ہوں۔ غذاؤں میں لحمیات، چکنائی، نشاستہ، حیاتین اور معدنیات مختلف مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے غذا کے استعمال میں توازن ضروری ہے تاکہ جسم کے ہر حصے کو مطلوبہ پانچ صحت مل جائے۔ عام آدمی روزانہ متوازن غذا کھاتا ہے تو اس کے بدن میں لحمیات کا

صحت مند رہیے اور سائنسی تحقیق و مطالعہ کی بنیاد پر بھی یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ مناسب ورزش کرتے اور اپنا وزن مناسب رکھتے ہیں، انہیں طویل زندگی نصیب ہوتی ہے۔ یہ حقیقت ان لوگوں پر زیادہ صادق آتی ہے جو 50 سے 70 سال کے درمیان ہیں۔ سوال یہ ہے کہ متحرک اور سرگرم بدن زندگی میں اضافے کا سبب کس طرح بنتا ہے؟ اس کی دو بڑی واضح وجوہات ہیں:

1۔ صحت مند بدن اور مناسب وزن کی بدولت دل کی بیماریوں کے امکانات گھٹ جاتے ہیں۔ بلڈ پریشر ٹھیک رہتا ہے اور خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھنے نہیں پاتی جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دل کے دورے اور دماغی بیماریوں کے امکانات محدود ہو جاتے ہیں۔

2۔ ورزش کی بدولت جسم کو صحت مند رکھنے والے خواتین و حضرات اس لحاظ سے خوش نصیب ہیں کہ جب وہ بیمار پڑتے ہیں تو ان کے جسم میں ذخیرہ شدہ خواتین اور معدنیات و غیر وہاں کی مدد کے لیے آ جاتے ہیں۔ مثلاً: غیر صحت مند بدن کا ایک اسی سالہ بوڑھا جب بیمار پڑتا ہے تو اس کے نظام حمل کو مناسب انداز میں رواں رکھنے کے لیے اس میں صرف ایک لیٹر آکسیجن کا ذخیرہ ہو سکتا ہے لیکن اگر صحت مند بوڑھا بیمار ہو جائے تو اس میں گلی آکسیجن کا ذخیرہ کرنے کی



بہال اور نمی کی ضرورت ہوتی ہے، وہیں ناخنوں کو بھی مناسب نمی دیکار ہوتی ہے۔ ساسی لیے سردیوں میں ہاتھوں کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ناخنوں کی جڑوں پر بھی اگر تھوڑی مقدار میں زیتون کا تیل لگا لیا جائے تو ناخنوں میں ایک نہایت اچھوتی سی چمک آ جاتی ہے۔

ہذا اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کا کسی اچھی کریم یا مونچر انڈر سے ماساج ضرور کریں۔ ہاتھ سردیوں میں اکثر لوگ ہاتھوں کو گرمی پہنچانے کے لیے براہ راست فیر یا پوٹے کے پاس بیٹھتے ہیں، ایسا کرنے سے نہ صرف ہاتھوں کی اسکن خشک اور مردہ ہو جاتی ہے، بلکہ ناخنوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔

### پاؤں کے ناخن بھی توجہ مانگتے ہیں:

کہا جاتا ہے کہ اگر کسی کی خوبصورتی اور صحت کو جانچنا ہو تو ہاتھوں اور پاؤں سے اس کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ ہاتھوں کے ساتھ ساتھ پاؤں کے ناخن بھی حفاظت اور توجہ مانگتے ہیں۔ اگر آپ کے پی اور ناخن خوبصورت



# ناخن

## بہی ایم ہیں!



ہذا اپنے ناخنوں کو فائل کی مدد سے گولائی میں چھپ دیں، لیکن خیال رہے کہ بہت زیادہ نوکیلی چھپ نہ صرف آپ کے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ ہذا اپنے ناخنوں کو خوبصورت اور دلکش لگ دینے کے لیے شفاف (Transparent) نیل پالش استعمال کی جاسکتی ہے۔

ہذا اب اگر چاہیں تو نیل پالش استعمال کریں یا ایسے ہی رہیں، آپ کے ناخن ہر لحاظ سے بہتر ہیں۔

### سردیوں میں ناخنوں کی دیکھ بہال:

ہذا سردیوں میں جہاں پوری جلد کو خشکی کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور مناسب دیکھ

مضبوط، صاف ستھرے، خوبصورت اور صحت مند ناخن نہ صرف شخصیت کی خوبصورتی کو ظاہر کرتے ہیں بلکہ صحت مندی کی بھی علامت ہوتے ہیں۔ لیکن اکثر خواتین ناخنوں کی صحت و حفاظت پر اتنا دھیان نہیں دیتی۔ نہ ان کے پاس اتنی فرصت ہوتی ہے اور نہ ہی توانائی کہ وہ ناخنوں کو کچھ لہا کر سکیں، نیل پالش لگا سکیں یا مٹی کیور، پیڈی کیور کر سکیں۔ گھریلو خواتین کے ساتھ ساتھ ملازمت کرنے والی خواتین بھی وقت کی کمی کا رونا روتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ ایسے میں چھوٹے اور بھدے ناخن ہی ان کا واحد آئینہ رو جاتے ہیں۔ لیکن خوبصورت اور نفیس ناخن محض ایک خواب نہیں ہیں۔ ویسے بھی ناخنوں کی خوبصورتی کے لیے ان کا لہا اور حفاظت سے تراشا ہوا ہونا ضروری نہیں ہے اور نہ ہی اس کے لیے ایک طویل اور ٹھنڈا منگے عمل سے گزرنا ضروری ہے، وہاں ناخنوں کا صاف ستھرا اور صحت مند ہونا ضروری ہے۔

### ناخنوں کی حفاظت روزانہ کیسے کریں؟

ہذا جس طرح آپ رات کو میک اپ صاف کیے بغیر یا دانتوں کو فرش کیے بغیر نہیں سوئے، بالکل اسی طرح اس بات کو بھی معمول بنائیں کہ ناخنوں کو صاف ستھرا کیے بغیر نہیں سوتے۔ ہذا ہاتھوں کو ہمیشہ کسی معیاری صابن یا اینڈ واش سے دھوئیں، اس سے ہاتھوں کے جراثیم اور ڈسٹ و فیر ہوا آسانی صاف ہو جاتی ہے۔ ہذا ہاتھوں پر مونچر انڈرنگ ضرور کریں تاکہ ان کی نمی برقرار رہے۔ اس سے ہاتھوں کی جلد خشک نہیں ہوگی اور جھریاں پڑنے کا عمل بھی نہیں ہوگا۔ ہذا اگر ان باتوں کو آپ اپنی عادات میں شمار کر لیں تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کے ہاتھ اور ناخن دن بدن خوبصورت ہوتے جا رہے ہیں۔ ہذا اگر ممکن ہو تو رات کو اپنے ناخنوں پر وچ لین یا پیرولیم جیلی ضرور لگائیں۔ اس سے ناخنوں کی نمی برقرار رہے گی اور ناخن مضبوط اور لمبے ہو جائیں گے۔ ہذا ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے ہاتھوں کو گرم پانی سے غسل ضرور دیں۔

### کچھ باتوں کا خیال رکھیں!

ہذا اپنے ناخنوں پر سے کیوٹیکز مت ہٹائیں کیوں کہ اس طرح انفیکشن والے جراثیم کو حملہ آور ہونے کا موقع مل جائے گا۔ ہذا نیل پالش ریسیور کو ہفتے میں ایک سے زیادہ مرتبہ استعمال نہ کریں۔ ہذا ایسے نیل پالش ریسیور استعمال کرنے سے گریز کریں جن میں اسیٹون (Acetone) استعمال کیا گیا ہو۔ صرف وہی نیل پالش ریسیور بہتر ہیں جن میں اسیٹیل (Acetate) شامل ہو۔ ہذا اگر آپ دانتوں سے ناخن کھرنے کی عادت میں مبتلا ہیں تو فوراً سے خوشتر اس عادت سے چھٹکارا حاصل کریں۔ کیوں کہ اس عادت سے ناخنوں اور کیوٹیکز کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

اور صحت مند ہوں گے تو آپ ہر قسم کے جوڑے یا آسانی بغیر کسی جھجک کے پہن سکتے ہیں۔ اس کے لیے کرنا آپ نے یہ ہے کہ: ہذا اپنے پیروں کو روزانہ کسی معیاری صابن اور نیم گرم پانی سے دھوئیں تاکہ ہر قسم کے جراثیم اور گرد و غبار کا مٹایا ہو سکے، دوسرا نقش اور انکسٹن سے بھی نجات مل سکے۔ ہذا پاؤں کے ناخنوں کو سینے میں دوسرے ضرورت نہیں، کیوں کہ پاؤں کے بڑے ہونے ناخن بھی اچھا لگ نہیں دیتے۔ ہذا ہمارے جسم کا سہارا برداشت کرنے اور ہمیں چلنے پھرنے کے قابل بنانے میں پاؤں کو بہت مشقت کرنی پڑتی ہے۔ اس کا کچھ بوجھ ہمارے ناخنوں پر بھی پڑتا ہے، لہذا پیروں اور ناخنوں میں خون کی روانی کو بہتر بنانے کے لیے پاؤں کا ماساج ضرور کریں، تاکہ پیروں اور ناخن تھکاوٹ محسوس نہ کریں۔ ہذا ہمیشہ معیاری اور اپنے پاؤں کے سائز کے جوڑے پہنیں۔ بہت زیادہ ٹنگے، چھوٹے یا بڑے جوڑے پاؤں کو صرف تکلیف پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔ ہذا اگر آپ موزے پہننے کے عادی ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ موزوں کا میٹلرل اچھا ہو اور وہ بہت زیادہ ٹائٹ نہ ہوں تاکہ پیروں میں خون کی روانی متاثر نہ ہو۔





# دلکش سوئیٹرز

سردیوں کے خاص پہناوے۔۔







جناب نومبر کے

ان ہیں اور سردیاں بس کچھ ہی

عرصے میں آتے کو ہیں۔ بلکہ اس سے زیادہ بے

تپ تو گرمی کے ستائے ہوئے لوگ ہیں جو بے چینی سے

مردیوں کا انتظار کر رہے ہیں کہ اس سال گرمیوں کا زور کچھ زیادہ ہی

وہ تمام لوگ بے چینی سے فخر ہیں کہ کب سردیوں کا آغاز ہو اور سوئیٹرز

فیکٹس، منظر اور مثال جیسے پہناوے بھی استعمال میں لائے جائیں جو سال کے

زیادہ تر مہینے الماریوں میں بند پڑے رہتے ہیں۔

ایسے ابھی تک بھرے سردیاں تو نہیں آئیں، لیکن ڈیزائنرز نے (Winter

Wear) کے نام سے سوئیٹرز کی اچھی خاصی کلکیشن بنائی ہے۔ جس طرح ہر چیز میں جدت

پیدا کر لی گئی ہے، وہی طرح فیشن انڈسٹری میں سردیوں کے پہناوے خصوصاً سوئیٹرز کی بناوٹ

بھی اب بہت دلکشی اور نگار آ رہی ہے۔ اب پہلے کی طرح صرف اوونٹی گھر کے بنے ہوئے سوئیٹرز

لپٹ پٹے جاتے بلکہ لباس کے ساتھ میچنگ کر کے سوئیٹرز کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

سوئیٹرز کے میٹرل میں بھی تبدیلی آئی ہے اور اب پاکستان کے موسم کو دیکھتے

ہوئے ایسے میٹرل کے سوئیٹرز تیار کیے جاتے ہیں، جو کم سردیوں میں بھی

آسانی سے پہنے جاسکتے ہیں۔ ان صفات میں سوئیٹرز کے چند اسٹائلز

اچھے جا رہے ہیں جن کو دیکھ کر آپ کو بھی اپنی

مردیوں کچھ حیرت سے گزارنے

کا آئیڈیل ملے گا۔





# اسمارٹ فون کیا تو ہے لیکن۔۔

آپ بھی اتنے ہی اسمارٹ ہیں؟

ہم جانتے ہیں کہ آپ کو اپنے اسمارٹ فون سے پیار ہے، لیکن کیا واقعی یہ آپ کے لیے مفید بھی ہے؟

یہ سوشل اور اسمارٹ فون کا زمانہ ہے، لیکن اس بات پر بہت کم لوگ غور کرتے ہیں کہ کسی بھی چیز کا غیر ضروری استعمال خود ان کے لیے فائدہ مند نہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہم سب دن میں تقریباً نو سو بار اپنے اسمارٹ فون کو دیکھتے ہیں، لیکن اس پر کبھی غور نہیں کرتے کہ یہ ہماری صحت کے لیے مفید بھی ہے یا نہیں، یا کہ ہماری اس عادت سے ہماری صحت کو نقصان تو نہیں پہنچا رہا۔ یہاں ہم کچھ باتوں پر بحث کریں گے جن کا خیال رکھ کر ہم اپنے جسم کو کسی بھی ممکنہ نقصان سے بچا سکتے ہیں۔



آنکھیں متاثر ہو سکتی ہیں!

جب آپ اپنا اسمارٹ فون استعمال کریں اور آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی آنکھوں میں تکلیف ہو رہی ہے یا آپ کو چھوٹی چھوٹی چیزیں نظر نہ آنے لگیں





### نیند متاثر ہو سکتی ہے!

بہت زیادہ اسمارٹ فون، ٹیبلٹ یا کمپیوٹر کے استعمال سے آپ کی نیند پر بھی اثر پڑ سکتا ہے۔ اس لیے کمپیوٹر یا ٹیبلٹ وغیرہ کی بلیو لائٹ کو آف کر دیں۔ نیلی روشنی نیند میں مددگار ہارمون میلاٹونن (Melatonin) کی کارکردگی میں مداخلت پیدا کرتی ہے، جس سے نیند خراب ہو سکتی ہے۔



### حل کیا ہے؟

اس کا حل یہ ہے کہ آپ اپنے چہرے اور ٹیبلٹ یا اسمارٹ فون کے درمیان تقریباً چوتھائی کا فرق ضرور رکھیں۔ اس سے زیادہ قریب لائیں گے تو آپ کی نیند میں مدد دینے والے ہارمون متاثر ہو سکتے ہیں۔

### تعلقات کو بچانیں!

یہ درست ہے کہ جدید ٹیکنالوجی نے ہمارے تعلقات کو بھی کسی نہ کسی طرح متاثر کیا ہے۔ جیسے کمزور دبی سے زیادہ وی وی کویت دیتے ہیں۔ اسی طرح بہت سارے لوگ اپنے اسمارٹ فون کی کوئی نایاب کچھ ٹاپتے ہیں۔ دوسرے انسان اور خاص طور پر آپ کے قریبی لوگ آپ کا وقت چاہتے ہیں۔ اس لیے جب آپ اسمارٹ فون پر ہوں یا کمپیوٹر کے سامنے ہوں تو ان لوگوں کو نظر انداز نہ کریں جو جسمانی طور پر آپ کے پاس ہیں۔ یہ رشتے آپ کے لیے زیادہ اہم ہیں۔ ہر وقت اسمارٹ فون سے کیلئے کی عادت سے بچنا کامیاب کرے گی۔ اپنے عزیز دوستوں کو بتائیں کہ وہ آپ کے لیے زیادہ اہم ہیں، تاکہ اسمارٹ فون یا ٹیبلٹ وغیرہ۔



### حل کیا ہے؟

اسمارٹ فون وغیرہ سننے کے لیے سخت اصول اپنائیں، جیسے ڈرائیونگ کے دوران فون نہیں اٹھانا۔ اسی طرح جب آپ کھانے کی میز پر اپنے خاندان کے ساتھ ہوں تو اسمارٹ فون کو خاموش (Silent) کر دیں۔ اسی طرح جب آپ اپنی فیملی کے ساتھ سیر پالنے یا آؤٹنگ پر ہوں تو بھول جائیں کہ اسمارٹ فون نام کی کوئی چیز بھی ایجاد ہو چکی ہے۔

الطرح ٹیکنالوجی اپنی جگہ اور اس سے مستفید ہونا بھی وقت کی ایک اہم ضرورت ہے، لیکن خود کو ان اشیاء کا اتنا عادی مت بنائیں کہ پھر ان کے بغیر گزارا آپ کو مشکل لگنے لگے، جب کہ آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ ان کے ہماری صحت و زندگی پر بہت حد تک منفی اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں، لہذا اسمارٹ فون اور توازن کی راہ اپنائیں، کیوں کہ ہر چیز اعتدال میں ہی نہ صرف اچھی لگتی ہے بلکہ فائدہ مند بھی ثابت ہوتی ہے۔

ایسے لوگ دیکھ جاسکتے ہیں جو جھک کر بیٹھے ہیں اور ان کی یہ عادت ان کے جسموں کو یہاں بنا رہی ہے اور ایک کھڑے پن کا احساس ہوتا ہے۔



### حل کیا ہے؟

اس کا حل یہ ہے کہ آپ کا اسمارٹ فون یا ٹیبلٹ آپ کے چہرے کے سامنے ہونا چاہیے۔ اسے گود میں مت رکھیں یا اس پر جھک کر نہ بیٹھیں۔ اسے ہمیشہ اپنے چہرے کے سامنے رکھیں یا اگر کبھی گود میں رکھیں بھی تو اس کا دورانیہ زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

### چہرے پر داغ دھبے!

یہ دیکھا گیا ہے کہ جب آپ کوئی لمبی کال کرتے ہیں تو آپ موبائل فون کی حدت یا پیش اپنے چہرے پر محسوس کرتے ہیں۔ مستقل کال اور کان سے فون کے گھر رہنے کی صورت میں آپ کے چہرے پر بیشتر بھی ہو سکتے ہیں یا لمبی لمبی فون کالز چہرے پر دانے لگنے کی وجہ۔



### حل کیا ہے؟

اگر آپ کی جلد بہت حساس ہے اور آپ کو زیادہ لمبی کال کی صورت میں اپنے چہرے پر بیشتر یا کسی جگہ کا احساس ہوتا ہے تو سب سے بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ وینڈز فری کٹ کا استعمال کریں۔ یہی نہیں اپنے فون کی اسکرین کو نرم کپڑے یا کسی اچھے سلوشن سے صاف کریں۔

### سماعت کے متاثر ہونے کا خدشہ!

یاد رکھیں کہ ہیڈ فون کے ذریعے بہت زیادہ اونچی آواز میں میوزک سننا آپ کی قوت سماعت کو متاثر کر سکتا ہے۔ خاص طور پر آپ کوئی ایسی آواز سننے سے محروم رہ سکتے ہیں جس کے ساتھ کچھ اور بھی شور ہو رہا ہو۔

### حل کیا ہے؟

آپ ہیڈ فون استعمال کر سکتے ہیں لیکن کوشش کریں کہ اس کی آواز بہت زیادہ نہ ہو۔ گفتگو کے دوران بھی آواز کی سطح اتنی رکھیں کہ آپ آرام سے بات



سن سکیں اور بہت زیادہ دیر تک ہیڈ فون پر بات نہ کریں تو بہتر ہے۔

آنکھوں پر زیادہ بوجھ ڈالنا پڑ رہا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ کچھ لٹھ ہو رہا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ آپ فون پر زیادہ دیر تک نظر نہیں جمائیں گے تو اس سے آنکھیں خشک ہو جائیں گی، جس سے جلن اور آنکھوں کا انفیکشن ہو سکتا ہے۔

### حل کیا ہے؟

اپنے اسمارٹ فون میں ٹیکسٹ (الفاظ) کا سائز ہمیشہ بڑا (بولڈ) رکھیں۔ بہت چھوٹا سائز آپ کی آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ دوسری بات یہ کہ بیٹامٹ (سمجھ) پڑھنے کے لیے ہمیشہ روشنی والی جگہ کا انتخاب کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ فون پر نظر جمائے گا دورانیہ چند منٹ سے زیادہ نہ ہو۔ اگر زیادہ دیر تک فون دیکھنا بہت ضروری ہو تو کچھ دیر کے لیے فون الگ رکھ دیں اور پانچ منٹ کے وقفے کے بعد اسے دوبارہ استعمال کریں۔ بچوں کو زیادہ دیر تک گیمز وغیرہ کھیلنے کی اجازت نہ دیں، کیونکہ یہ بات مطالعے کے نتیجے میں سامنے آئی ہے کہ بہت زیادہ دیر تک اسمارٹ فون یا کمپیوٹر اسکرین استعمال کرنے والے بچوں میں نظر کی کمزوری کے امکانات زیادہ پائے جاتے ہیں۔ صرف لمبی فلمیں ماہرین بچوں میں بڑھتے ہوئے موٹاپے کو بھی موبائل اسکرین سے جوڑتے ہیں، کیوں کہ ہر وقت موبائل ہاتھ میں لیے بیٹھے رہنے سے جسمانی مشقت کی عادات رفتہ رفتہ قائم ہوتی جا رہی ہیں۔

### ریڑھ کی ہڈی کے مسائل!

ہمارے اسمارٹ فون ہمارے بیٹھے کے انداز پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہمارے جسم کی صحت کا تعلق براہ راست ہماری ان عادات سے ہے جو ہم اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے میں اختیار کرتے ہیں۔ ایک مشہور فزیوتھراپسٹ سدرہ گل کہتی ہیں کہ ”آج کل بہت سارے لوگوں کو کندھوں اور گردن میں درد کی شکایت کرتے ہوئے دیکھا گیا ہے اور ان کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ اس کی بڑی وجہ ہماری وہ عادات یا بیٹھنے کا انداز ہے، جو ہم اسمارٹ فون، کمپیوٹر یا ٹیبلٹ وغیرہ کو استعمال کرتے ہوئے اختیار کرتے ہیں۔“



### حل کیا ہے؟

گردن، کمر اور کندھے وغیرہ کے درد سے بچنے کا حل یہ ہے کہ آپ اسمارٹ فون کے لیے وینڈز فری کٹ کا استعمال کریں۔ اس قسم کے درد میں جھٹکا لوگوں کو گردن اور کمر کی ورزشوں پر بھی توجہ دینی چاہیے، کیونکہ اس سے مسلوں میں ٹپک پیدا ہوتی ہے اور ان کو نقصان پہنچنے کا خطرہ کم سے کم ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر گردن کی ورزش اہم ہے۔ گردن کو دائیں بائیں موڑیں اور ٹھوڑی کو اوپر تک اٹھائیں، جہاں تک وہ جاسکتی ہو۔ ایسی چھوٹی چھوٹی ورزشیں اس قسم کی تکلیف میں بہت مفید ثابت ہوتی ہیں، خاص طور پر جب آپ کو محسوس ہو کہ آپ کے خاص انداز سے بیٹھنے کی وجہ سے درد ہوتا ہے تو اپنی دو سائے تھریل کر لیں یا پہلو بدل لیں۔

### جسمانی خدوخال اور اسمارٹ فون!

بظاہر شاید یہ جبران کن لگے لیکن یہ حقیقت ہے کہ اسمارٹ فون کے استعمال کا انداز آپ کے جسمانی خدوخال پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ بہت زیادہ جھک کر بیٹھنے کی عادت آپ کی شخصیت پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔



# لباس

وہ، جسے پہن کر خود پر ہی ناز ہو۔۔۔!

















بچوں کو اسکول میں داخل کرانے سے کچھ دن پہلے بچے کے لیے گھر میں اسکول جیسا ماحول پیدا کریں۔ اس سے بچہ اسکول کے ماحول سے متعارف ہو جائے گا اور اسے خود کو اس ماحول میں ایڈجسٹ کرنے میں زیادہ وقت نہیں لگے گا۔ جس اسکول میں بچے کو داخل کرانا ہو، وہاں پہلے خود جائیں اور ان سرگرمیوں کا مشاہدہ کریں اور تمام ضروری معلومات اکٹھی کریں، جو وہاں بچوں کو سکھائی جاتی ہوں۔ اس کے بعد اپنے بچے کو اور کچھ دوستوں یا محلے کے بچوں کو اپنے گھر بلائیں اور ان کے ساتھ وہی کچھ کھیلیں اور سکھائیں جو انہیں اسکول میں سکھایا جائے گا۔ اگر بچے کے والدین میں کوئی ایک بھی اُن کے ساتھ شامل ہوگا تو بچہ زیادہ دلچسپی کا مظاہرہ کرے گا اور لطف اندوز بھی ہوگا۔ بچے سے کہیں، چلو اسکول اسکول کھیلتے ہیں، یہ عمل بچے میں دو تین بار دہرائیں۔ کھیل کھیل میں اسے نیچر کو گڈ مارنگ، گڈ آفزون کہنا سکھائیں۔ اسی طرح کے چھوٹے چھوٹے انگریزی کے الفاظ بھی یاد کرائیں۔ کتنی اور انگریزی، مادہ حروف تہجی بھی ذہن نشین کراتے جائیں۔ اسے سکھائیں کہ اسے کس طرح دیگر بچوں کے ساتھ پیش

## بچے کا اسکول میں داخلہ

### کچھ مشورے کچھ تجاویز

تحریر: آمنہ منال

کرا دیتے ہیں۔ تاہم بچے کو اسکول بھیجے کی سب سے بڑی عمر تین سال ہی ہے۔ دنیا کے بہت سے ملکوں خصوصاً ترقی یافتہ ممالک میں بچے کو تین سال کی عمر سے ہی اسکول بھیجا جانا شروع کیا جاتا ہے۔ وہ اس لیے کہ اس عمر میں بچے کچھ کچھ دار ہو چکا ہوتا ہے اور اسے اپنی عادات اور پسند ناپسند کا احساس ہو چکا ہوتا ہے۔ اسے بھوک لگی ہے، پانی چاہئے یا تھوڑا دم چاہتا ہے تو وہ بتا سکتا ہے۔ بعض بچے اس عمر میں اپنے جوتے اور کپڑے بھی خود پہن لیتے ہیں۔ مگر یہ ساری باتیں ضروری نہیں، کیونکہ نرسری یا پری نرسری کے اسکول میں بچے کے لیے سارے انتظامات ہوتے ہیں۔ تاہم اگر بچہ اسکول جانے سے پہلے ان باتوں کا عادی ہو جائے تو یہ اس کے اپنے لیے بہت اچھا ہے۔

#### بچے کو اسکول کے ماحول کے لیے تیار کرنا

مختلف بچے مختلف رجحانات اور فطرت کے مالک ہوتے ہیں اور مختلف صورت حال میں اُن کے رد عمل بھی مختلف ہوتے ہیں۔ یہ بچے بادشاہ کی طرح ہوتے ہیں اور وہ اپنے ہائے ہوئے اصولوں پر ہی چلتے ہیں۔ بعض بچے ایسے ہوتے ہیں جن کے والدین کے لیے یہ مشکل ہوتا ہے کہ وہ اُن کو لڑائی طور پر تیار کریں۔ ایسے والدین کو چاہئے کہ وہ جلد بازی کے بجائے عقیدہ کی کا مظاہرہ کریں اور صبر سے کام لیں۔ شروع شروع میں تقریباً سب بچے اسکول جانے سے انکار کرتے ہیں، روتے ہیں اور ضد کرتے ہیں۔ بچوں کا یہ رد عمل نارمل ہے، لیکن اگر ایک بار انہیں عادت پڑ جائے تو پھر سب ٹھیک ہو جاتا ہے۔ وہ بچے جو والدین سے بہت زیادہ مانوس ہوں اور کسی اور کے پاس نہ جاتے ہوں، وہ ایک سے دو مہینے تک اسکول جاتے وقت روتے ہیں اور مزاحمت کرتے ہیں۔ تاہم رفتہ رفتہ وہ بھی اسکول جانے کے عادی ہو جاتے ہیں۔

بچے گہوارہ کی مٹی کی طرح ہوتے ہیں۔ جس انداز میں بھی ڈھالیں، داخل جاتے ہیں۔ انسان کی شخصیت کی بنیاد بچپن میں ہی پڑنا شروع ہو جاتی ہے، اس لیے اُن کی تربیت کے وقت بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ آج کے دور میں بچوں کی بہترین تربیت اسکول کے ماحول میں ہے۔ کچھ والدین اپنے بچے کو



دو سال کی عمر میں ہی اسکول میں داخل کر دیتے ہیں۔ کچھ کے نزدیک بچے کے اسکول میں داخلے کی سب سے بڑی عمر تین یا چار سال ہے۔ جبکہ کچھ والدین ایسے بھی ہیں جو بچے کو زیادہ سے زیادہ اپنے سامنے کھینکا کودتا دیکھنا چاہتے ہیں اور وہ بچے کو تین یا چار سال کی عمر کے بعد ہی اسکول بھیجے کا سوچتے ہیں۔ ملازمت پیش والدین زیادہ جلدی کرتے ہیں، کیونکہ وہ چاہتے ہیں کہ اُن کی غیر موجودگی میں ان کا بچہ محفوظ ہاتھوں میں ہو۔ ان کے پاس کوئی دوسرا آپشن نہیں ہوتا، اس لیے وہ بچے کے لیے اسکول ہی محفوظ جگہ سمجھتے ہیں اور دو سال کی عمر میں ہی اسے داخل





## 77 بچے کو داخل کرانے کے بعد اسکول سے لاطعلق

نہ رہیں۔ شروع میں چند دن تک روزانہ اسکول جا کر ٹیچر سے بچے کا رد عمل اور تعلیمی سرگرمیوں میں اس کی دلچسپی کے بارے میں معلوم کریں۔

### داخلے کے وقت والدین کے لیے ہدایت

بچے کو اسکول میں داخل کرانے سے پہلے والدین کے لیے اسکول کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ کا اسکول جانے والا یہ پہلا بچہ ہے تو آپ کو یقیناً اس اسکول کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہوں گی۔ اس لیے بچے کو داخل کرانے سے پہلے مندرجہ ذیل باتیں لازمی جان لیں۔

بچہ ابتدا میں بچے کے ساتھ والدین کو بھی اس کا اسکول جانا اور خود سے دور ہونا گراں گزرتا ہے۔ بعض والدین تو اپنے بچے کے کھڑے کی اس معمولی جدائی پر بھی اداس ہو جاتے ہیں۔ اس موقع پر جو صلی کا مظاہرہ کریں اور صورت حال کو نارمل محسوس کریں۔

بچہ اگر آپ کا بچہ اسکول جاتے وقت مسلسل روتا رہے تو اس کے پیار میں جذباتی ہونے کی ضرورت نہیں۔ اپنی اولاد کے اچھے مستقبل کی خاطر صبر سے کام لیں۔



آنا چاہئے، اسے ٹھیک طرح سے لچ بکس کھولنا اور اپنے ہاتھوں سے کھانا سکھانیں۔ آپ اسے یہ بھی سکھائیں کہ اگر اسے ہاتھ روم جانا ہے تو وہ یہ بات ٹیچر کو کس طرح بتائے۔ اسے ٹیچر سے بات کرنے کے سلیقے اور آداب سے بھی متعارف کرائیں۔ ساتھ ساتھ تقریب بھی کرتے جائیں، اسکول کے حقیقی ماحول سے روشناس کرانے کے لیے اسے اسٹیکس وغیرہ یا لچ بکس دیں۔ اس سے کہیں کہ وہ اسے کھول کر خود سے کھائے۔ چند ہفتوں تک یہ عمل دہرانے سے آپ کا بچہ اسکول کے ماحول سے مانوس ہو جائے گا اور اسکول جاتے وقت یا اسکول میں اتنا زیادہ پریشان نہیں کرے گا۔

ایک بات لازمی یاد رکھیں کہ بچے پر اسکول کے حوالے سے بھی دباؤ نہ ڈالیں، نہ ہی اس کے دل میں ایسا کوئی خوف ڈالیں، جس سے وہ اسکول جانے سے ڈرنے لگے۔ اگر بچے کے ذہن میں ایسا کوئی بھی ڈر یا خوف چھو گیا تو آپ کو اسے اسکول بھیجے میں کہیں زیادہ مشکل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ بچے کو اسکول میں داخلے کے لیے تیار کرنے کے عمل کے دوران ماحول کا خوشگوار ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر اسکول انتظامیہ اجازت دے تو بچے کو اس اسکول میں لے جائیں جہاں آپ اسے داخل کرانا چاہتے ہیں۔ اپنے جیسے دوسرے بچوں کو وہاں پڑھتے اور کھیلتے دیکھ کر اس کے دل میں یہاں کے لیے کشش پیدا ہو سکتی ہے۔

## 77 دنیا کے بہت سے ملکوں خصوصاً ترقی

یافتہ ممالک میں بچے کو تین سال کی عمر سے ہی اسکول بھیجا جاتا شروع کیا جاتا ہے۔ اس عمر میں بچہ کچھ سمجھ دار ہو چکا ہوتا ہے اور اسے اپنی عادات اور پسند ناپسند کا احساس ہو چکا ہوتا ہے۔

اسکول میں داخل کرانا چاہیں گے، اس لیے جس اسکول کو آپ نے اپنے بچے کے لیے منتخب کیا ہے، پہلے اس کے بارے میں اچھی طرح معلومات حاصل کریں۔ یہ معلومات آپ کو ان بچوں کے والدین سے دے سکتے ہیں جن کے بچے اس اسکول میں پڑھتے ہیں یا پڑھ چکے ہیں۔

بچہ یہ لازمی دیکھیں کہ اسکول کا ماحول کتنا صاف ستھرا ہے۔ بچے کو اگر وہاں کھانے یا پینے کی کوئی چیز دی جاتی ہے تو وہ حفظان صحت کے معین مطابق ہے یا نہیں؟ اسکول کے کمرے کشادہ، روشن اور ہوادار ہیں یا نہیں؟ نیز ارد گرد کے ماحول کو بھی دیکھیں۔

بچہ اسکول کی سیکورٹی کا انتظام بھی دیکھیں۔ اگر اس سے متعلق کوئی سوال ہو تو اسکول انتظامیہ سے اس بارے میں پوچھ کر قلمی کر لیں۔

### والدین کے لیے چند مفید مشورے

بچہ اگر آپ کے بچے کی اسکول ٹانگہ صبح کی ہے تو آپ کو چاہئے کہ آپ اسے صبح جلدی اٹھنے کا عادی بنائیں۔ اسکول میں داخلے سے کم از کم چھ دن پہلے سے اسے اسکول کے وقت بیدار ہونے کی مشق شروع کراویں۔ یہ بہت ضروری ہے، کیونکہ اگر بچہ صبح جلدی اٹھنے کا عادی نہ ہو تو والدین خصوصاً ماں کے لیے اسے برش کرانے اور بوجھل پڑانے جیسے کام مشکل ہو جائیں گے اور سب سے زیادہ مشکل ہوگا اسے ناٹھنے کے لیے آمادہ کرنا۔

بچہ اسکول کے ابتدائی ایام میں ماں اور باپ دونوں کو اسکول کی تیاری کے وقت بچے کے ساتھ ہونا چاہئے، اس سے بچے میں زیادہ اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

بچے کے لچ بکس میں وہ چیز دیں جو اسے پسند ہو اور وہ اسے اسکول میں شوق سے کھائے۔ اگر اسے اپنی پسند کی چیز نئی تو وہ نہیں کھائے گا اور اس کا ہیٹ خالی رہے گا۔ بچے کا خالی ہیٹ اسے خوش نہیں رکھ سکتا، نہ ہی وہ ٹھیک سے کچھ کچھ سکے گا۔

بچے کو داخل کرانے کے بعد اسکول سے لاطعلق نہ رہیں۔ شروع میں چند دن تک روزانہ اسکول جا کر ٹیچر سے بچے کا رد عمل اور تعلیمی سرگرمیوں میں اس کی دلچسپی کے بارے میں معلوم کریں۔ پھر اس کے مطابق بچے کی عادات اور رویے کو مزید بہتر کرنے کی کوشش کریں۔ آپ اپنے بچے کی کتنی اچھی رہنمائی اور تربیت کرتے ہیں، اس کا انحصار آپ کی اپنی صلاحیت اور قابلیت پر ہے۔ چھ سال کی عمر تک بچے کو بہت زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بحیثیت والدین یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ بچے کی بہتر سے بہتر نشوونما کریں۔







یہ چاروں اقسام ایک پودے، کیملیا سینسنس (Camellia Sinensis) کے چوں سے بنتی ہیں۔ مختلف بڑی بوٹیاں ملا کر بھی چائے نما مشروب تیار ہوتے ہیں، لیکن ان بڑی بوٹیوں سے بنا مشروب ٹھیک طور پر چائے نہیں کہلا سکتا اور اصل چائے وہی ہے جو درج بالا پودے کے چوں سے بنائی جائے۔ چائے کی چاروں اقسام صرف اپنی بناوٹ کے طریقے کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ مثلاً: سیاہ چائے کے پیلے پتے سکھائے جاتے ہیں اور پھر انہیں عملِ تکمید سے گزارا جاتا ہے، یعنی چوں کو ہوا میں پھیلا کر سکھایا جاتا ہے، جس سے چوں کے کیمیائی مادوں کی بنیاد و ترکیب بدل جاتی ہے۔ سبز چائے سکھائی جاتی ہے مگر اسے عملِ تکمید سے نہیں گزارا جاتا۔ اولونگ

# چائے

چائے بھی خشک چوں سے بنتی ہے، لیکن اسے پوری طرح عملِ تکمید سے نہیں گزارا جاتا۔ سفید چائے نرم چوں سے بنتی ہے اور انہیں سکھایا بھی نہیں جاتا۔

## چائے کی افادیت:

### 1. سبز چائے:

سبز چائے کا استعمال چین اور ہندوستان سے شروع ہوا۔ یہ چائے بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہے، خصوصاً دل، جگر، جوزوں اور قوتِ مدافعت کے لیے بہترین ہے۔

سبز چائے میں چوں کی فرمیکیشن نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے، جس کے باعث یہ جسم سے فاضل مادوں

سائنس محسوس حقائق مانگتی ہے اور اسے مفروضوں پر نہیں مبنیایا جاسکتا، لہذا چائے کی افادیت کا کچھ زیادہ ہی ہوا کمزور کر دیا گیا ہے۔ لیکن ان کے مخالفین کہتے ہیں کہ کوئی مانے یا نہ مانے لیکن چائے کے فوائد حتمی ہیں اور اسے دنیا تسلیم کرتی ہے، ورنہ کبھی چائے کو وہ مقبولیت نہیں ملتی جو دنیا میں اس مشروب کے حصے میں آتی ہے۔

## چائے کی اقسام

یہاں چائے سے مراد مختلف پودوں سے بنایا جانے والا قبوہ ہے، جسے چائے ہی کہا جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں بغیر دودھ کے چائے کا تصور ہی نہیں اور خالی قبوہ چائے نہیں کہلاتا، لیکن حقیقت میں چائے مختلف اجزاء اور اثرات کے ساتھ کئی ناموں سے دستیاب ہے۔ جیسا کہ سبز چائے (گرین ٹی)، سفید چائے (وائٹ ٹی)، بریل ٹی اور اولونگ چائے وغیرہ۔



Green Tea



Black Tea

یہ ایک حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں سب سے زیادہ پیا جانے والا مشروب چائے ہی ہے۔ آپ کہیں بھی جائیں، میزبان آپ کو چائے پلا کر آپ کی تواضع کرے گا۔ آپ بے حد تھکے ہوئے ہوں، سر میں درد ہو یا کوئی اور بیماری محسوس ہو تو فوراً سے مشروب چائے پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور نہایت حیرت انگیز طور پر چائے پینے ہی ایک سکون کا احساس دلاتا ہے۔

دنیا بھر میں تقریباً پانچ ہزار سال سے چائے کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ سب سے پہلے چینی بادشاہ شین لون نے 2737 قبل مسیح میں چائے کا استعمال کیا۔ اتفاق سے بادشاہ کے پینے والے پانی میں ایک پودے کے چند پتے گر گئے، جن سے پانی کا نیا ذائقہ دریافت ہوا۔ پھر یہ سلسلہ چل پڑا اور تقریباً سو سال بعد چائے کا استعمال چین سے باہر بھی کیا جانے لگا۔ 1600 میں یورپی تاجروں نے مغربی ممالک میں چائے کو متعارف کروایا اور یوں چائے تمام دنیا میں مشہور ہو گئی۔

پچھلے چند برسوں سے اس بات پر کچھ زیادہ ہی بحث ہونے لگی ہے کہ چائے انسان کے لیے مفید ہے یا نہیں۔ تاہم کبھی کبھی یہ خبر بھی سننے کو ملتی ہے کہ یہ مشروب درحقیقت اتنا مفید نہیں جتنا اس کی اہمیت کو بڑھا چڑھا کر بیان کیا جاتا ہے۔ چنانچہ با مشور اور قصیم یافتہ لوگ اس حصے میں ہیں کہ چائے کا استعمال کیا جائے یا نہیں؟ عالمی شہرت یافتہ ماہر غذائیات ڈاکٹر ڈیوڈ کٹر کا کہنا ہے کہ یہ حقیقت ہے کہ چائے میں مختلف امراض کا مقابلہ کرنے والے کچھ مادے پائے جاتے ہیں، لیکن ابھی تک یہ ثابت نہیں ہو سکا کہ یہ کیونکر انسانی صحت کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔

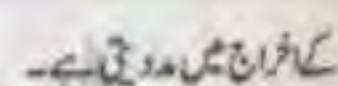




4۔ آخری مرحلہ ٹرنگ کہلاتا ہے، جہاں تھوں کو گرہاں دی جاتی ہے اور ٹرنگ کیا جاتا ہے، تاکہ گرہی یا دودھ برتاؤ دوا اور قہقہہ استعمال کرے۔

3۔ پول فیول در حقیقت چائے میں انجلی آکسید منفی اثرات رکھتے ہیں۔

ہلکا سیاہ چائے بنانے کے عمل میں فرنیچر میں کا  
عمل کافی زیادہ ہوتا ہے اور اس میں دو دروازے چینی ملا کر  
بائے بنائی جاتی ہے۔



بڑا ماہر جن طب کے نزدیک اگر انسان روزانہ دو سے تین پیالی سبز پائے نوش کرے تو وہ کبھی بچہ نہ رہے، بڑھاپا نہ آئے اور بڑی آنت کے سرطان سے شاید محفوظ رہ سکا ہے۔

☆ اگرین فی میں شامل اپنی گیلو کیلکا چلی تھی پولی فیول پارکوں کے  
علاقہ قوت دافعت بڑھا تا ہے۔

☆ کیس ویسٹرن یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق گرین فی کا استعمال خون کی شریانوں کو کھولتا ہے۔

☆ سبز چائے نہ افعت بڑھانے والے غلیوں کی افزائش کرتی ہے، جو جسم میں جمع شدہ وراثہ کالیاں بڑھاتا ہے اور وزن بڑھنے سے روکتی ہے۔

ہلکا سفید چائے زیادہ تر ممکن اور جاپان میں ہی بنائی جاتی ہے اور یہیں شوق سے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے چوں کی فرمیں ہالک جیہیں کی جاتی۔ اسی لئے اجزاء جوں کے توں ہی رچے ہیں۔ سفید چائے کی رنگت ہلکی سنہری مائل ہوتی ہے اور اس کا ذائقہ بہت لطیف ہوتا ہے۔

☆ تحقیق کے مطابق سفید چائے کے اجزاء کینسر سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

ہلا سفید چائے میں کیفین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

ہذا اولویک ٹی، جسے دولویک ٹی بھی کہا جاتا ہے جھین میں ہی شروع کی گئی۔ اس کی خوشبو جانے کی باقی تمام اقسام سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بھی غرضیہ ٹی بھی کہلاتی ہے۔

☆ یہ چائے جسم کا میٹابولزم بڑھاتی ہے، وٹرن بڑھنے سے روکتی ہے اور قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔

جنازہ گھنٹی نذرانی ماہرین کے مطابق وزن کم کرنے کے لیے دنیا میں سب سے زیادہ مایوسگئی استعمال کی جاتی ہے۔

درج بالا فائدہ سے ظاہر ہے کہ چائے ایک صحت بخش مشروب ہے، لیکن ابھی تک صحت سے متعلق سرکاری و غیر سرکاری اداروں نے یہ تجویز نہیں کیا کہ چائے چنا روزمرہ کا معمول بنالیا جائے۔ وجہ یہی ہے کہ ابھی تک ایسے خاص حقائق اور شواہد اس سائے نہیں آئیں، جو ثابت کریں کہ چائے واقعی متذکرہ بالا فائدے رکھتی ہے یا نہیں۔ لیکن چائے کے عاشقوں کے لیے یہ بات کچھ زیادہ اہمیت نہیں رکھتی۔ چنانچہ آخری بات کے طور پر یہی کہا جاسکتا ہے کہ خدا نے کوئی بھی چیز بے فائدہ پیدا نہیں کی، یقیناً ان میں انسانی صحت کے لیے بہتری ہوگی، لیکن کسی بھی چیز کا حد سے زیادہ استعمال انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ چنانچہ کھائیں پئیں لیکن اعتدال کا دامن کبھی ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔

یہ چائے سانس کی نالیوں، پیچھروں، سوزش کم کرنے اور خون کی گردش بہتر کرنے کے لیے فائدہ مند تصور کی جاتی ہے۔

☆ امریکا کے سرکاری طبی ادارے، این آئی ایچ (جنرل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ) سے وابستہ ماہرین کا کہنا ہے کہ خواتین کو پیشہ دانی کے سرطان سے محفوظ رکھنے میں کچھ حد تک اس چائے کا بھی ہاتھ ہے۔ نیز معدے اور بڑی آنت کے سرطان سے بچاؤ میں سیاہ چائے کوئی کامدہ نہیں پہنچاتی۔

✳️ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ اگر انسان ایک سے چار پتالی ہیز پائے یا سیاہ چائے نوش کرے تو پانکریس کے مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔  
✳️ چائے امراض قلب کی شدت کو کم کرتی ہے۔ نیز یہ انسانی جسم میں خراب کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) اور چربی (Fats) کی سطح کو بھی کم کرتی ہے۔

### White Tea



## Oolong Tea



# جوؤں کے ساتھ اچھا نہیں گزارا۔

## بلا حاصل کریں پھٹکارا

### بن بلائی مہمانوں سے بچنے اور ان سے نجات کے آسان طریقہ

کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ سر میں جوؤں کی موجودگی کی سب سے عام علامت کھجلی ہے۔ بچے ایک ہاتھ سے یا پھر دونوں ہاتھوں سے جلد کی جلدی سر کھاتے ہیں۔ اس دوران اکثر ان کے چہرے کے تاثرات بھی بدل جاتے ہیں۔ نیند کے دوران بھی بچے سر کھاتے نظر آتے ہیں۔ کھجلی دراصل اس وقت ہوتی ہے جب جوئیں کاٹی ہیں۔ اس سے الرجک ری ایکشن پیدا ہوتا ہے جو کھجلی کا سبب بنتا ہے۔ اگر یہ ری ایکشن ہلکا ہو تو کھجلی محسوس بھی نہیں ہوتی۔ کھجلی کے علاوہ کبھی کبھی یہ بھی محسوس ہوتا ہے کہ سر میں کچھ چل رہا ہے۔ نیند کے دوران بے چینی رہتی ہے۔ جوؤں کے کاٹنے سے الرجی بڑھ جانے تو سر پر چھوٹے چھوٹے دانے بھی نکل آتے ہیں۔ سر میں خشکی کی طرح کے سفید سفید ذرات کا نظر آنا بھی جوؤں کی موجودگی کی علامت ہے۔ یہ دراصل جوؤں کے انڈے ہوتے ہیں جو برش کرنے سے بھی صاف نہیں ہوتے۔ جوؤں کے ان

بچوں میں خاص طور پر جوؤں کی منتقلی کا عمل زیادہ ہوتا ہے۔ جوئیں ہمارے خون پر چلتی ہیں، اسی لیے وہ ہمارے سر کی جلد پر ہی رہتی ہیں۔ لیکن جو دراصل جوؤں کے انڈے ہیں، ہمارے بالوں سے چپکی رہتی ہیں۔ جیسے ہی ان

تحریر: عیشہ عبدالقادر

جوؤں کے بارے میں سوچنا ہی بڑا عجیب لگتا ہے، مگر کیا کریں کہ ان کی حقیقت سے انکار بھی تو ممکن نہیں۔ ایک بار سر میں پڑ جائیں تو جان چھڑانا عذاب ہو جاتا ہے۔ ایک سے دوسرے سر میں منتقل ہونے میں بھی انہیں دیر نہیں لگتی۔ بچے ہوں یا بڑے، خواتین ہوں یا مرد یہ کسی کے بھی سر پر اپنے لئے چلات ہک کر سکتی ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ہم سر کھاتے ہیں، لیکن ہمیں یہ پتہ نہیں ہوتا کہ یہ عام سی خارش ہے یا اس کا سبب جوئیں ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے ہم ان علامات پر غور کریں جو جوئیں پڑنے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں اور ہمیں بتاتی ہیں کہ اب ان بن بلائے مہمانوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کی تدبیر کریں۔

جوؤں کا شمار حشرات میں ہوتا ہے۔ یہ انہیں سکتیں لیکن ایک انسان سے دوسرے انسان میں آسانی سے منتقل ہو جاتی ہیں۔ آپس میں سر سے سر ملنے یا



انڈوں کو لیکھ (Nits) کہا جاتا ہے۔ یہ بہت چھوٹے اور بیضی شکل کے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لیکھوں پر سر کی خشکی، کھرنڈ یا مہر اسپرے کے نئے قطرہوں کا گمان ہوتا ہے۔ اگر نہیں بالوں سے کھینچ کر الگ نہ کیا جائے تو آٹھ سے نو دن میں ان سے جوؤں کے بچے نکل آتے ہیں اور پھر اگلے سات دنوں میں یہ بالغ جوؤں کا روپ دھار لیتے ہیں۔

جوؤں سے سر میں ہونے والی کھجلی دوسرے مسائل بھی کھڑے کر سکتی ہے، مثلاً سر میں خشکی ہو سکتی ہے، دیگر بیماریاں کا بھی خطرہ رہتا ہے۔ یہاں تک کہ شہید یا بالوں کی دوسری پروفیکشن کے استعمال سے کسی قسم کی الرجی بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جیسے ہی سر میں کھجلی یا کوئی اور علامت ظاہر ہو، فوراً جوؤں کے پیچھے پڑ جائیں اور ان کا خاتمہ کر کے ہی دم لیں۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ سر میں جوؤں کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں یا ہوتی ہیں تو بہت معمولی سی، اس پر ہم تذبذب کا شکار ہو جاتے ہیں کہ پتہ نہیں سر میں جوئیں ہیں یا یہ صرف ہمارا وہم ہے۔ ایسی صورت میں کسی ایسے ماہر جلد سے رجوع کریں۔ ڈاکٹروں کے پاس اس مقصد کے لیے ایک

انڈوں سے جوئیں نکلتی ہیں وہ بال چھوڑ کر ہمارے سر کی جلد کی طرف منتقل ہو جاتی ہیں تاکہ اپنی خوراک حاصل کر سکیں۔ جوؤں کی عمر تقریباً ایک ماہ ہوتی ہے، اگر انہیں ان کی خوراک یعنی خون نہ ملے تو یہ ایک سے دو دن میں مر جاتی ہیں۔ اسی لیے قدرت نے انہیں ایسے بچے عطا کئے ہیں جن کی مدد سے وہ ہمارے بالوں کے ساتھ مضبوطی سے چپکی رہتی ہیں اور کھوپڑی پر آسانی سے چل پھر سکتی ہیں۔

جوؤں کی سر میں موجودگی کی علامات

اب ہم آپ کو ان علامات کے بارے میں بتاتے ہیں جن سے آپ کو پتہ چل سکتا ہے کہ آپ کے بچے کے سر پر جوؤں نے ڈیرہ بھا لیا ہے۔ یہاں ہم ایک حیرت انگیز بات بتا دیں کہ سر میں جوئیں پیدا ہونے کے چھوٹے بچے ان کی



بعض اوقات ایک دوسرے کی چیزیں مثلاً دوپٹہ، اسکارف، ٹوپی، چادر، شال، برش، کنگھی، میٹرکاپ وغیرہ کے استعمال سے بھی یہ اپنا مکان بدل لیتی ہیں۔

خاص قسم کی روشنی (جیسے Wood's light کہا جاتا ہے) ہوتی ہے۔ اس سے بالوں کے درمیان چپکی ہار ایک سے ہار ایک لکھ بھی آسانی دکھائی دیتی ہے۔



## جوڑوں کے بارے میں کچھ عام غلط فہمیاں

- جوڑوں کے بارے میں ہمارے ہاں چند غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ انہیں دور کرنا ضروری ہیں۔ کیونکہ ان میں کوئی صداقت نہیں۔
- ❑ جوڑیں اڑ سکتی ہیں اور اڑ کر ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہیں۔ جی نہیں! جوڑوں کے پر نہیں ہوتے۔ وہ صرف رینگ سکتی ہیں۔
- ❑ جوڑیں پالتو جانوروں میں بھی ہوتی ہیں، اور ان سے انسانوں کو لگ سکتی ہیں۔ غلط۔! انسانی سر میں پائی جانے والی جوڑیں دنیا کے کسی اور جانور میں نہیں ہوتیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جوڑوں کی خوراک صرف انسانی خون ہے، اس کے علاوہ کوئی اور خون انہیں پسند نہیں۔
- ❑ جوڑیں چھوٹے بالوں میں نہیں ہوتیں، صرف لمبے اور گھنے بالوں میں رہنا پسند کرتی ہیں۔ یہ مفروضہ بھی غلط ہے۔ جوڑوں کو اس سے کوئی سروکار نہیں کہ بال چھوٹے ہیں یا لمبے۔ وہ ہماری کھوپڑی کی جلد پر رہتی ہیں اور خون پی کر زندہ رہتی ہیں۔ انہیں ہمارے سر پر ایک پتھرائی انچ کی جھل جائے تو یہ بھی ان کے لیے کافی ہے۔ بالوں کی لمبائی ان کے لیے کوئی مسئلہ نہیں۔
- ❑ جوڑیں وہائی بیماری کی طرح ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہیں۔ ایسا بالکل نہیں، جوڑیں ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہیں مگر اس کی وجوہات وہی ہیں، جو اوپر بیان کی جا چکی ہیں۔ اگر ان باتوں سے احتیاط کی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ جوڑیں بلاوجہ بیٹھے بٹھائے کسی دوسرے کو لگ جائیں۔

جوڑوں کا ناقص خوراک یا کسی غیر صحت مندانہ سرگرمی سے تعلق نہیں۔ یہ کسی کے بھی سر میں پڑ سکتی ہیں۔ اچھی بات یہ ہے کہ جوڑیں کسی بھی بیماری کے پھیلانے کا سبب نہیں۔ جوڑوں کو ہاتھ سے پکڑ کر نکال لیں، اچھی قسم کی باریک کٹھنی استعمال کریں۔ اینٹی لکس شیمپو بھی اس کا بہترین علاج ہے۔ ایک بار سر سے جوڑوں کا خاتمہ ہو جائے تو پھر اوپر بتائی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں اور جوڑوں سے محفوظ رہیں۔ بچے پر نظر رکھیں جیسے ہی اس میں اوپر بتائی گئی علامات میں سے کوئی ظاہر ہو تو سمجھ لیں کہ اس کے سر میں جوڑیں ہو سکتی ہیں۔ مگر میں کسی قسم کے افسوس وغیرہ کی ضرورت نہیں کیونکہ جوڑیں انسان سے چمڑا کرنا یا دودھ پینا وغیرہ نہیں رو سکتیں۔ اگر بچے کے سر سے کوئی جوں گر بھی گئی تو وہ کوئی نقصان پہنچائے بغیر چھین سے اڑا لیں گھنے کے لیے دوران اپنی موت آپ مر جائے گی۔

جوڑیں روشنی کی مدد بھی لی جاسکتی ہیں۔ جوڑیں روشنی سے بھاگتی ہیں۔ جیسے ہی ان پر حیر روشنی پڑتی ہے وہ ادھر ادھر بھاگنا شروع کر دیتی ہیں۔ ان کی اس حرکت کی وجہ سے انہیں تلاش کرنا اور پکڑنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مارکیٹ میں لوکل اور امپورٹڈ شیمپو دستیاب ہیں، جن کے استعمال سے ان مفت کے مہمانوں سے جان چھوٹ سکتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ایسا کوئی شیمپو استعمال کرنے سے پہلے کسی اچھے ماہر جلد سے مشورہ ضرور کریں اور شیمپو کے درست استعمال کا طریقہ بھی پوچھ لیں۔

### پریکٹیشن نہ ہوں!

”آپ کے بچے کے سر میں جوڑیں ہیں۔“ یہ جملہ کسی بھی ماں کے لیے شرمندگی کا سبب بن سکتا ہے۔ مگر آپ کو یہ بیان ہونے کی ضرورت نہیں، کیونکہ

## جوڑوں سے بچنے کی تدابیر

بڑا اسکول ہو یا گھر بچے پیشہ عمل کر رہی کھیلتے ہیں، ایسے میں جوڑوں کا ایک سے دوسرے میں منتقل ہونے کا عمل لازمی ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے یہی کیا جاسکتا ہے کہ بچوں کو آپس میں سر جوڑ کر کھیلتے یا ایک دوسرے کی چیزیں مثلاً: ٹوپی، اسکارف وغیرہ بدلنے سے منع کیا جائے۔

بڑے بچے ہوں یا بڑے، ایک دوسرے کی چند چیزیں ہرگز استعمال نہ کریں، جیسے کٹھنی، برش، ہینڈ گلیس اور اسی طرح کی دوسری چیزیں۔ ٹوپی، ہیلمٹ، اسکارف، کوٹ، تولیے، چادر، دوپٹہ اور شال وغیرہ۔ صرف ان چیزوں کا استعمال ہی نہ روکیں بلکہ جہاں یہ چیزیں رکھی جاتی ہیں مثلاً: دروازے یا الماری کی جگہ ان مقامات کو بھی ایک دوسرے کی چیزیں رکھنے کے لیے شیشہ نہ کریں۔

بڑے بچوں کو کہیں کہ وہ اسکول یا گھر میں بھی ایسے کسی کھیل یا ایسی سرگرمی میں حصہ نہ لیں جس میں ایک دوسرے سے سر ملنا پڑے۔ اگر آپ کو ایسے کسی بچے کا علم ہو جس کے سر میں جوڑیں ہوں تو اپنے بچوں کو اس کے ساتھ کھیلتے سے باز رکھیں یا کم از کم اس کی چیزوں کے استعمال اور اس کے ساتھ سر سے سر ملنا کر کھیلتے سے روکیں۔ ایک بات یاد رکھیں، مسافری سحرانی یا خوراک کا جوڑوں سے کوئی تعلق نہیں۔ دنیا کے سب سے صاف سحرے اور بہتر غذا کھانے والے بچے کے سر میں بھی جوڑیں پڑ سکتی ہیں۔ اگر وہ دوسرے بچوں کی چیزیں استعمال کرے گا یا ان کے ساتھ سر جوڑ کر بیٹھے گا۔

## جوڑوں سے نجات کی تدابیر

اگر سر میں جوڑوں کی موجودگی کی تصدیق ہو جائے تو اس سے نجات کا سب سے آسان طریقہ تو یہی ہے جو ہمارے ہاں صدیوں سے چلا آ رہا ہے۔ یعنی بچے کو پکڑ کر کسی روشنی والی جگہ پر بٹھائیں اور دھوپ اور صاف صاف کر جوڑوں کو اپنے ناخن پر رکھ کر دوسرے ناخن سے کھل دیں۔ جوڑیں پکڑنے کے لیے صاف

## چار جنگ آئیڈیاز

موہاں چارج کرنا تو ہر ایک کی ضرورت ہے، لیکن اگر چارج کی تار پھوٹی ہو تو موہاں کو چارجنگ پر لگا کر کسی ٹیبل یا قریب ترین جگہ پر رکھنا پڑتا ہے، جو اکثر اوقات چھوٹے بچوں کے ہاتھ لگ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چارجنگ کے دوران موہاں کے گرنے جیسے واقعات بھی سامنے آتے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو آسانی سے موہاں چارج کرنے کے کچھ طریقے بتا رہے ہیں۔ بس کرنا آپ نے یہ ہے کہ:

- ❑ فوٹک شیٹ یا کوئی بھی سخت کاغذ لیں۔
- ❑ اسے دی ہوئی تصاویر کے مطابق کاٹ کر مطلوبہ پاکٹ کی شکل دے لیں۔
- ❑ موہاں کو اس پاکٹ میں ڈالیں اور چارجنگ پر لگا دیں۔
- ❑ آپ کا موہاں گرنے سے بھی محفوظ رہے گا اور بچوں کی حفاظت سے بھی۔





اچھی یادداشت ذہانت کی علامت بھی جاتی ہے۔ اس یادداشت کی بدولت ہم امتحانات میں کامیابیاں حاصل کرتے ہیں، لوگوں کے ساتھ اپنا رابطہ بھرتے ہیں اور زندگی کے ہر میدان میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ بعض لوگوں کی یادداشت کمال کی ہوتی ہے۔ وہ جو چیز ایک بار سن یا پڑھ لیتے ہیں، اسے ساری عمر نہیں بھولتے۔ یہ حقیقت ہے کہ یادداشت اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے، لیکن یہ بات نہ بھولیں کہ یہ ذہنی استعداد ہے۔ اگر آپ اس ذہنی استعداد میں اضافہ کرنا چاہیں گے تو آپ کی قوت حافظہ بڑھتی جائے گی اور اگر بے پرواہی کا مظاہرہ کریں گے تو آپ کی قوت حافظہ اتنی کمزور ہو جائے گی کہ آپ یہ بات تک بھول جائیں گے کہ تھوڑی دیر پہلے آپ نے کھانے میں کیا کھایا تھا۔ جس طرح جسمانی استعداد میں اضافہ ممکن ہوتا ہے، اسی طرح ذہنی استعداد بھی بڑھائی جاتی ہے۔ بالکل بھی حالت آپ کی قوت حافظہ کی ہے، جسے آپ اپنی کوشش سے بڑھا سکتے ہیں۔

# اچھی یادداشت

## ذہانت کی علامت

ایک کتاب پڑھیں تو اس کتاب کا ایک ایک صفحہ مع ایک ایک سطر ان کے ذہن کی اسکرین پر نقش ہو جاتا ہے اور انہیں پوری کتاب صرف ایک مرتبہ دیکھ کر گویا حفظ ہو جاتی ہے۔

### حواس خمسہ

اچھی یادداشت دراصل بھرپور توجہ اور اشیاء کی تلاش ہوتی ہے۔ یہ دراصل ذہنی استعداد ہے، جسے آپ مسلسل مشق سے ترقی دے سکتے ہیں۔ دماغ میں ہماری یادداشت کا مرکز کچھنی کا قریبی حصہ ہے، جہاں ہمارے جسم کے ایک ایک حصے کی یادداشت محفوظ رہتی ہے۔ یہ بات آپ کو عجیب محسوس ہوگی کہ ہمارا پورا جسم یادداشت کے عمل میں شریک ہوتا ہے، کیونکہ یادداشت کا عمل حواس خمسہ کے ذریعے سے ہوتا ہے۔ حواس خمسہ میں چھوٹے کی حس بھی شامل ہے۔ یہ حس ہماری جلد میں پائی جاتی ہے پورے جسم پر لٹاف کی مانند لپٹی ہوئی ہے۔ اگر ہمارے جسم سے کوئی چیز چھو رہی ہے تو ہمارا ذہن فوراً اس بات کا ادراک کر لیتا ہے کہ جلد سے کسی قسم کی چیز گرا رہی ہے۔ اسی طرح ہماری ناک خوشبوؤں سے پیدا ہونے والے تاثرات کو ذہن میں محفوظ کر دیتی ہے۔ بعض اوقات کوئی خاص قسم کی خوشبو سونگھتے ہی ہمارا ذہن قلابازی کھا کر برسوں پرانی یادوں کو دوبارہ تازہ کر دیتا ہے۔ یادداشت میں اہم کردار ادا کرنے والے حواس میں سب سے زیادہ اہمیت آنکھ اور کان کی ہے۔ اسی لیے بچوں کی کتابوں میں مضمون کے ساتھ تصویریں بھی ضرور ہوتی ہیں جو بچوں اور بڑوں دونوں کے ذہنوں کو تڑپا دیتی ہیں۔

### تیسرا طریقہ

دعا کا ناتی اچھا طریقہ نہیں ہے۔ اس طریقے میں خرابی یہ ہے کہ اگر آپ کہیں کوئی لفظ یا جملہ بھول گئے تو پھر اگے کی ایک سطر بھی یاد نہیں آتی۔ اس کے بجائے آپ اپنے چند دوستوں کے ساتھ بیٹھ کر ایک دوسرے سے سوالات کریں اور زبانی جواب دیں۔ زبانی جواب دینے کے طریقے میں یہ خوبی ہے کہ اگر جواب میں کوئی لفظلی ہوئی تو دوسرے دوست اس لفظلی کو فوراً درست کر دیتے ہیں۔ یہ بہت کامیاب طریقہ ہے اور طلبہ میں بھی بہت مقبول ہے۔

### دوسرا طریقہ

طلب کے لیے یادداشت بھرتے ہوئے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ وہ کسی ایک مضمون یا ناپک سے حقائق مختلف معین کی لکھی ہوئی کئی کتابیں پڑھیں اور ان میں انہیں جو پوائنٹس مشترک نظر آئیں، وہ ایک کاغذ پر نوٹ کرتے جائیں اور بعد میں اپنے کورس کی کتاب سے ان پوائنٹس کو ملا لیں۔ اس طرح ان کے نوٹس تیار ہو جائیں گے اور امتحان میں ان پوائنٹس کو لکھ کر اچھے نمبر حاصل ہو سکیں گے۔

### حیرت انگیز یادداشت

یہ بات قطعی غلط ہے کہ ذہن لوگوں کے دماغ عام لوگوں کے دماغ سے مختلف ہوتے ہیں۔ مشہور ماہر طبیعیات آئن سٹائن کے حقائق لوگوں کو شہرہ تھا کہ اس کا دماغ عام لوگوں سے مختلف ہوگا۔ چنانچہ اس کی موت کے بعد اس کی وصیت کے مطابق اس کے دماغ کو محفوظ کر کے اس کا مطالعہ کیا گیا، لیکن اس کے دماغ اور عام شخص کے دماغ میں کوئی فرق نہیں پایا گیا۔ ذہنی

### طالب علم اپنی یادداشت کیسے بہتر کریں؟

### پہلا طریقہ

دہرانے کے عمل سے مراد یہ نہیں کہ آپ سارا دن ایک ہی صفحہ کو بار بار پڑھتے رہیں بلکہ اس میں کئی طریقے شامل ہیں۔ طلبہ کے لیے ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ وہ جس سبق کو اپنے ذہن میں محفوظ کرنا چاہتے ہیں اسے پہلے دو تین مرتبہ پڑھ لیں۔ اس کے بعد کتاب بند کر کے ایک طرف رکھ دیں اور پھر کچھ سنبھال کر بیٹھ جائیں۔ اب جو کچھ بھی انہوں نے تھوڑی دیر قبل پڑھا ہے، اسے مختصر طور پر لکھنے کی کوشش کریں۔ خواہ کتنا ہی کم یاد آئے لیکن اسے لکھیں ضرور، چاہے ایک سطر ہی کیوں نہ ہو۔ غلام لکھنے کے بعد رقم رکھ دیں اور اب کتاب کھول کر یہ دیکھیں کہ کون کون سی اہم باتیں یاد نہیں رہی تھیں۔ اب سب باتوں کو اپنے ذہن میں نوٹ کریں اور کتاب بند کر کے انہیں کاغذ پر لکھیں۔ اس طرح مسلسل نوٹ کرنے سے انہیں پوری کتاب حفظ بھی ہو جائے گی اور نوٹس بھی تیار ہو جائیں گے۔



”بچہ اپنی تکلیف کو اپنے

روئے سے بہت بعد میں ظاہر کرتا ہے، پہلے وہ چیخ چیخ کر اس کا اعلان کرتا ہے اور اس کی یہ تنبیہ فوری توجہ چاہتی ہے۔“

ریکارڈ کریں۔ اُن میں سے نصف بچے تندرست اور نصف بیمار تھے، جبکہ بعض بچوں کا شمار تھے ڈاکٹر جی نے اُن کا الگ الگ تجزیہ کیا۔ چیخوں کی بلندی، اوسط لمبائی اور بعض دوسری باتیں معلوم کریں۔ یہ بھی یاد رکھنا کہ بیماری یا پریشانی شروع ہوتی ہے تو بچہ سختی دیر کے بعد چیخنا چلانا شروع کرتا ہے؟

فائدہ دہ بچوں کی چیخوں میں کئی طرح کی بے قاعدگیاں پائی گئیں۔ وہ بہت اونچی، بے ربط، بے تال، طویل اور کم گہری تھیں اور اُن کا درمیانی وقفہ بھی کم تھا۔ تحقیق و تجربے کے ضمن میں انکا قدم پوری طرح سے یہ جانتا تھا کہ مختلف چیزیں مرکزی اعصابی نظام کے بارے میں کیا بتاتی ہیں؟



## بچے بے سبب نہیں روتے۔۔۔!

نئے بچوں کے مسائل کو صحیح طور پر سمجھنا سخت مشکل ہے کیونکہ یہاں ڈاکٹر کو مریض کا تعاون حاصل نہیں ہوتا۔ اس کی چیخوں اور غموں کا اس سے مطلب نکالنا پڑتا ہے اور جب تک صحیح تشخیص نہ ہو جائے تب تک علاج نہیں ہو سکتا۔ مریض کا ٹھیک ٹھیک تعین کر لیا جائے تو پھر اس کے حل کا بھی کوئی راستہ نکل آتا ہے۔ بچہ اپنی تکلیف کو اپنے روئے سے بہت بعد میں ظاہر کرتا ہے، پہلے وہ چیخ چیخ کر اس کا اعلان کرتا ہے اور اس کی یہ تنبیہ فوری توجہ چاہتی ہے۔ مریض کی تشخیص جتنی جلدی ہو جائے اتنی ہی جلدی علاج ہو سکے گا۔ یہ بات ڈاکٹر اور والدین دونوں ہی کے حق میں جاتی ہے کہ تکلیف کو جلد سے حل کر لیں۔

بچے کو موکی اثرات سے بچانا اور اس کی ضرورتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بروقت دودھ پلانے اور دل جمعی سے اس کی دیکھ بھال کا مطلب ہے کہ آپ نے بچے کو بیماری سے اور خود کو پریشانی سے بچا لیا۔ ہمارے ہاں بیمار بچے کی وجہ سے پورا گھر بے آرام ہو جاتا ہے۔ شیر خوار کے زمانہ میں بچہ کامل طور پر بڑوں کا محتاج ہوتا ہے۔ اس نازک دور میں اس کا بہت خیال رکھیں گے اتنا ہی وہ اچھی طرح پروان چڑھے گا اور اس کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں پر خوشگوار اثر پڑے گا۔ بروقت رونے والا بچہ صحت مند ہوتا ہے اور مزاج میں چڑچاہن آ جاتا ہے۔ عزیز واقارب ایسے بچے سے شک رچے ہیں اور غموں پر روتے ہوئے بچے اپنے رشتے داروں کی توجہ بھی حاصل نہیں کر پاتے۔

بچے کی چیخوں کی معنویت کو کسی لمحے نظر انداز نہ کریں۔ بچے کو گرنے پڑنے سے چوٹ لگ جائے تو اس کی چیخ کا مطلب سمجھ میں آ جاتا ہے لیکن چیخ کا یہی ایک مطلب نہیں ہوتا۔ ہر چیخ کا الگ الگ مفہوم ہو سکتا ہے۔ مغرب میں بچوں کی چیخوں اور اُن کے مطالب پر تحقیق اور بحث بھی ہو رہی ہے۔ محققین کے نزدیک چیخیں ہی وہ زبان ہیں جن سے بچے کی ذہنی نشوونما کا اندازہ ہو سکتا ہے۔ انہوں نے جان لیا ہے کہ عہد طوالت کے ابتدائی چند مہینوں میں علم و عرفان کی صلاحیت کیسے اور کیوں بڑھتی ہے۔ اس سلسلے میں جو تحقیق ہوئی ہے اس سے غیر متوقع طور پر پیش بہا معلومات حاصل ہوئی ہیں اور اس امر کا انکشاف ہوا ہے کہ آدمی اور جانور کے بچے کا دماغ شروعاتی سے پیغام رسانی کی صلاحیت رکھتا ہے۔

سب سے پہلے ڈاکٹر جی لیسنر نے کمپیوٹر ٹیکنالوجی سے کام لیا۔ گوگلے مالا میں انہوں نے چھ مہینے بچوں کی چیخیں



”بچے کو گرنے سے چوٹ

لگ جائے تو اس کی چیخ کا مطلب

سمجھ میں آ جاتا ہے لیکن چیخ کا یہی ایک مطلب

نہیں ہوتا۔ مغرب میں بچوں کی چیخوں اور

اُن کے مطالب پر تحقیق اور

بحث بھی ہو رہی ہے۔“





تحریر: آمنہ منال

انسان کی شخصیت کا اندازہ بہت سی چیزوں سے لگا جاسکتا ہے۔ لباس ہماری شخصیت کا بہترین آئینہ دار ہیں۔ بات چیت کے انداز اور نشست و برخاست سے بھی کسی کی شخصیت کے بارے میں اندازہ قائم کیا جاسکتا ہے۔

# شخصیت سازی بذریعہ خوراک

ہم کھانے میں جو کچھ پسند کرتے ہیں اس سے ہماری شخصیت اور مزاج کا پتہ چلتا ہے۔

لیکن کیا آپ نے بھی سوچا کہ ہم جو کچھ کھاتے ہیں یا کھانے میں جو پسند کرتے ہیں، اس سے بھی ہماری شخصیت کا پتہ چلتا ہے۔ امریکی جریڈے برنل آف پرنسٹن یونیورسٹی سائنس دانوں نے یہ شائع ہونے والی ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق مصالے دار اور پٹکارے والی چیزیں پسند کرنے والوں کی شخصیت ان لوگوں سے بالکل مختلف ہوتی ہے جو میٹھا شوق سے کھاتے ہیں۔ اسی طرح فاسٹ فوڈ یا اسٹیک کھانے والے الگ شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔

## میٹھے کے شوقین

اگر آپ میٹھا شوق سے کھاتے ہیں اور آپ کی خوراک میں چاکلیٹ، آئس کریم اور مشروبات کا استعمال زیادہ ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ دوسروں کے ساتھ تعاون کرنے والے اور ان کی بات ماننے والے ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں کے لیے بھی مسئلہ نہیں

بنتے مگر لوگوں کی بات جلد ماننے کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ یہ لوگ جلد قائل بھی ہو جاتے ہیں۔ انہیں قائل کرنا مشکل تو نہیں ہوتا مگر یہ دلیل ضرور مانگتے ہیں۔ البتہ دوسروں کے ساتھ تعاون پر ہر دم آمادہ رہتے ہیں۔ کسی کو تکلیف میں نہیں دیکھ سکتے، ہمدردی کا جذبہ ان میں بہت ہوتا ہے۔ دوسروں کے آرام کے لیے





## خود اک میں حفظان صحت کا خیال رکھنے والے

کھانے پینے کی چیزوں میں حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھنے والے افراد بہت کم ملتے ہیں۔ جس طرح یہ غذاؤں کے ہارے میں بہت محتاط ہوتے ہیں اور اہم قلم نہیں کھاتے، اسی طرح زندگی کے معاملات میں بھی بہت احتیاط رہتے ہیں۔ چونکہ چونکہ کر دہم رکھتے ہیں اور کوئی بھی فیصلہ



کرنے سے پہلے سو بار سوچتے ہیں۔ تاہم خوب سوچنے بچنے کے بعد ایک بار فیصلہ کر لیں تو اس پر اٹھ رہتے ہیں اور دوسروں کی بات پر کم ہی کان دہرتے ہیں۔ دل اور دماغ دونوں کی سنتے ہیں۔ ہر جتنی چیز پر ٹھنک چکے، بلکہ کچھ بھال کر ہاتھ ڈالتے ہیں۔ ایسے لوگ زندگی میں اکثر کامیاب رہتے ہیں اور بعض اوقات تو اسے کامیاب ہوتے ہیں کہ لوگ مختلف معاملات پر مشورہ کرنے ان کے پاس آتے ہیں۔

## اسٹیکس پسند کرنے والے

وہ افراد جو چھیں اور فرنیچر فراز و غیرہ شوق سے کھاتے ہیں، عموماً آرام طلب اور سہل پسند ہوتے ہیں۔ صحت سے گہرا تے ہیں اور کچی پکائی پر ہاتھ صاف کرنا پسند کرتے ہیں۔ کھانے پینے کے عام طور پر زیادہ شوقین نہیں ہوتے، لیکن اگر ان کے سامنے اگر انواع و اقسام کے کھانے رکھ دیے جائیں تو پیچھے نہیں ہٹتے۔ ایسے لوگوں کی اکثریت ہنس کھ اور مفسر الموزاج ہوتی ہے۔ اس لیے ان کا مقلد احباب دستیاب ہوتا ہے۔ تاہم ہمیں اور فرنیچر فراز و غیرہ میں تھیل اور نمک کی وافر مقدار ہوتی ہے اس لیے انہیں یہ شوقی کو بیکسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر جیسے امراض کا شکار بنانا ہے۔ اس لیے ماہرین کا ایسے لوگوں کو مشورہ ہے کہ وہ احتیاط کریں۔



## ترش یا تخم ڈالنے کے شوقین

نئی یاد رکھنے کی سنی ہوئی شوقین کی تحقیق کے مطابق کیو، انگور یا بلیک کافی وغیرہ پسند کرنے والوں میں کچھ افراد بدخیز اور رشتہ بچے کے مالک ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ مختلف دوائے پسند نہیں کرتے اور اپنے فیصلے منوانے کے لیے جتنی سے کام لیتے ہیں۔ البتہ ان کے مزاج میں سختی ضرور پائی جاتی ہے۔ تاہم ترش یا تخم ڈالنے پسند



کرنے والے سب افراد ایسے نہیں ہوتے۔ بعض کی طبیعت ان سے بالکل مختلف بھی ہوتی ہے۔ یہ لوگ بلا کے اصول پسند بھی ہوتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ہر کام ان کی مرضی اور نئے کردہ اصولوں کے مطابق ہی ہو۔ کبھی کبھی ان کی یہ اصول پسندی دوسروں کے لیے مصیبت اور تکلیف کا باعث بھی بن جاتی ہے اور لوگ ان سے بے زار نظر آنے لگتے ہیں۔ شاید اسی لیے ماہرین لوگوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ کھنے اور ترش مشروبات اور تخم کافی کا استعمال کم کریں۔

اپنا سکون داد پر لگا دیتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں مزاج کا پہلو بھی ہوتا ہے۔ یہ لوگ دوست بنانا چاہتے ہیں اور محفل کی جان بگے جاتے ہیں۔ یہ ساری باتیں لی کر انہیں ان کے مقلد احباب میں مقبول بنا دیتی ہیں۔

## مصلی دار غذا میں کھانے والے

وہ لوگ جو مصلی دار اور مقلد رے والی خوراک پسند کرتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں ہم جوتی پائی جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کی طبیعت میں سکون سے بیٹھنا نہیں ہوتا۔ ہر دم کچھ نہ کچھ کرتے نظر آتے ہیں۔ ہم جوتی کی عادت اتنی ہوتی ہے کہ اس کے لیے کبھی کبھی کوئی بڑا خطرہ بھی مول لیتے ہیں۔ بعض اوقات نقصان بھی اٹھانا پڑتا ہے مگر اپنی عادت سے باز نہیں آتے اور مقلد رہنے کا مشورہ



دیاجائے تو فتن کرنا دل دیتے ہیں۔ ہم جوتی کی کبھی عادت انہیں سختی اور جھکشی بھی دیتی ہے۔ کبھی وجہ ہے کہ یہ صحت طلب کام سے نہیں گہرا تے۔ ان میں ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کی جستجو بدجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اگر قسمت ساتھ دے تو ہم جوتی کی عادت صحت اور آگے بڑھنے کی گمن انہیں کامیاب انسانوں کی فہرست میں لاکڑا کر دیتی ہے۔ لیکن چونکہ زیادہ چٹ پٹے کھانے صحت کے لیے مضر ہوتے ہیں اس لیے ماہرین انہیں ایسی خوراک کم کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

## فاسٹ فوڈز کے رسیا

بہزاد، بزرگ اور ہارٹی کیو وغیرہ کے شوقین افراد فضول خرچ ہوتے ہیں۔ دوستوں کی محفل اور تقریبات ان کی پسندیدہ جگہ ہوتی ہیں۔ یہ لوگ خوش خوراک ہوتے ہیں اور اپنی آمدنی کا بڑا حصہ کھانے پینے پر اڑا دیتے ہیں۔ مگر فضول خرچی کی عادت صرف کھانے پینے تک محدود نہیں ہوتی۔ رک رکھاؤ، نمود و نمائش، گھومنے پھرنے اور اپنے لباس پر بھی ٹھیک ٹھاک خرچ کرتے ہیں۔ یہ لوگ کھانے پینے کا شوق صرف اپنی ذات تک محدود نہیں رکھتے بلکہ دوسروں کو کھلانے پلانے میں بھی پیچھے نہیں رہتے۔ کبھی وجہ ہے کہ وہ اپنے دوست احباب کے حلقوں میں کافی مقبول ہوتے ہیں۔ تاہم ماہرین کا ان کو مشورہ ہے کہ وہ ہاتھ پاؤں رکھیں، کیونکہ کھانے پینے کا یہ شوق صرف ان کی جیب پر ہی بھاری نہیں پڑتا بلکہ یہ ان کی اپنی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔





# خوش حالی کا راز۔

## بچت کے نئے انداز

بچت سب کرتے ہیں مگر کچھ اصول ایسے ہیں جنہیں اپنالیا جائے تو زندگی آسان ہو جاتی ہے۔

تحریر: وائیہ بٹول

روپے پیسے کے معاملے میں کسی کو مشورہ دینے کی ضرورت نہیں، کیونکہ یہ ہر کوئی جانتا ہے کہ رقم کا ضیاع بری بات ہے اور اس سے زندگی میں کئی مشکلات کھڑی ہو سکتی ہیں، مگر لاپرواہی میں ہم سب نہ جانے کتنے پیسے ضائع کر ڈالتے ہیں، جس کا ہمیں احساس تک نہیں ہوتا۔ اگر ہم یہ رقم بچالیں تو ہماری بہت سی ضرورتیں پوری ہو سکتی ہیں۔ بچت کرنے اور پیسے ضائع ہونے سے بچانے کے چند اصول ایسے ہیں جنہیں نظر انداز ہرگز نہیں کرنا چاہئے۔ اگر آپ اپنی زندگی میں ان اصولوں سے غور کرتے ہیں تو فوراً یہ عادت چھوڑ دیں۔ وہ اصول کیا ہیں، آئیے جانتے ہیں۔

سرمایہ کاری دیکھ بھال کر کریں!

یہ بات اچھی طرح سمجھ لیں کہ راتوں رات امیر بننے کا ابھی تک کوئی فارمولا دریافت نہیں ہوا۔ اگر کوئی آپ کو انویسٹمنٹ کے لیے یہ کہہ کر اکسائے کہ وہ مختصر مدت میں آپ کی رقم ڈبل کر سکتا ہے تو بہتر یہی ہے کہ آپ اسے سلام کریں اور آگے بڑھ جائیں۔ کیونکہ ایسی پیشکش خطرے سے خالی نہیں ہوتی۔ اگرچہ خطرہ تقریباً ہر انویسٹمنٹ میں ہوتا ہے مگر حتمی یہی ہے کہ خطرہ ہوشیاری اور دانشمندی سے مول لیا جائے نہ کہ لالچی یا کسی کے بہکاوے میں آکر اندھے کنویں میں چھلانگ لگادی جائے۔ یہ فریب اور غیر حقیقی نظر آنے والے وعدوں اور وعدوں پر کان نہ دھریں۔ ورنہ سوائے بچچن و بے کے کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔

ضرورت اور خواہش میں فرق سمجھیں!

انسان میں جب قیامت پسندی غم ہو جائے تو تنگ دہی کا احساس غم لینے لگتا ہے۔ ٹیلی ویژن اور اخبارات وغیرہ ہر روز نئی نئی چیزوں کے اشتہارات سے بھرے پڑے ہوتے ہیں۔ ان میں گھریلو برقی آلات بھی ہوتے ہیں اور عام استعمال کی چیزیں بھی۔ یہ چیزیں ہمیں اپنی جانب کھینچتی ہیں۔ ہمیں یہ سب ضرورت کی اشیاء معلوم ہوتی ہیں، حالانکہ ان کے بغیر بھی ہماری زندگی تامل گزر رہی تھی۔ اس سے ساف ظاہر ہے کہ ان چیزوں کا حصول ہماری ضرورت نہیں بلکہ خواہش ہے۔ مگر استطاعت نہ ہونے کے باوجود ہم اچھی خاصی رقم ان چیزوں پر اڑا دیتے ہیں۔ اس بات کو سمجھنا بہت ضروری ہے کہ کون سی چیز آپ کی خواہش ہے اور کون سی ضرورت۔ ضرورت کی چیزیں بے شک خریدیں مگر خواہشوں پر دولت اڑانا درست نہیں۔ یاد رکھیں، جب کوئی انسان بے دروغی غیر ضروری چیزیں خریدتا ہے تو ایک وقت ایسا آتا ہے جب اسے اپنی ضرورت کی چیزیں چھپا پڑ جاتی ہیں۔

دوسروں کا لائف اسٹائل نہ چرائیں!

نت نئی چیزیں ہی نہیں، مالی اعتبار سے برتر لوگوں کا لائف اسٹائل بھی

ہمیں مایوسی اور محرومی کی دلدل میں دھکیل دیتا ہے۔ پھر ہمیں وہ لوگ بھی نظر نہیں آتے جو ہم سے کئی گنا پست زندگی می رہے ہوتے ہیں۔ ہمیں یوں لگنے لگتا ہے جیسے دنیا میں بس ہم ہی ان نعمتوں سے محروم ہیں، باقی سب حیرے کر رہے ہیں۔ اگر یہ احساس جڑ پکڑے تو پھر سچا مشکل ہو جاتا ہے اور پھر ہم اپنا لائف اسٹائل بدھانے کے لیے بے تحاشا پیسے اڑانے لگتے ہیں۔ اس سے وقتی طور پر تو طمانیت کا احساس ہوتا ہے، مگر اس کے آخر شاخس ہمیں بلا کر رکھ دیتے ہیں۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ضرورت کی چیز خریدنے کو پیسے نہیں بچتے۔ اس لیے لائف اسٹائل اپنی استطاعت اور حیثیت کے مطابق ہونا چاہئے۔ اپنی زندگی جن میں دوسروں کی نہیں۔ اپنے ارد گرد دیکھیں ایسے بہت سے لوگ ہیں کہ جہاں جیسے لائف اسٹائل کوڑے ہوتے ہوں گے۔

بچت کا نیا طریقہ بھی اپنائیں!

کسی بھی ہنگامی ضرورت سے غفلت کے لیے بچت ہی بنیادی اصول ہے۔ اس کا جام طریقہ تو یہی ہے کہ اپنی اہل آمدنی میں سے ایک مخصوص حصہ ہر ماہ بچالیا جائے۔ یہ اکثر لوگ کرتے ہیں، مگر بچت کا ایک اور طریقہ بھی ہے جس پر بہت کم لوگ عمل کرتے ہیں۔ وہ طریقہ یہ ہے کہ کوئی ایسی چیز جو آپ خریدنے کا ارادہ کر چکے ہوں، وہ نہ خریدیں۔ مثال کے طور پر آپ ایل سی ڈی (LCD) اسکرین خریدنے کا سوچ رہے ہیں، مگر آپ کے گھر میں ٹیلی ویژن پہلے سے موجود ہے، تو پھر خرچہ کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ ایل سی ڈی کی رقم بچالیں۔ یہ آپ ہی کے کام آئے گی۔ آپ گھر کی میز تہہ دل کرنا چاہتے ہیں۔ پرانی میز کیا قیامت ہے، کوئی نہیں؟ چھوڑیں مت خریدیں۔ اس طرح آپ اچھی خاصی رقم بچا سکتے ہیں۔ یہ کبھی نہیں، قیامت پسندی ہے۔ ہاں، اگر آپ کے پاس ڈیجیٹل ساری دولت ہے اور خرچ کرنے سے کم نہیں ہوگی تو بے شک آپ جو چاہے خریدتے پھریں، کس نے روکا ہے۔

بچت کے لیے قرض اترنے کا انتظار نہ کریں!

یہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ لوگ کریڈٹ کارڈ کی ادائیگی یا کوئی اور قرض اٹارنے کے دوران بچت ترک کر دیتے ہیں۔ حالانکہ اس دوران بھی بچت کی عادت کو جاری رکھنا اہم ہے۔ بچت کو عادت بنانے میں وقت لگتا ہے۔ اس کے لیے اپنی خوب تربیت کرنا پڑتی ہے اور ایک بار اگر یہ عادت بن جائے تو اسے کسی سرے پر بھی چھوڑنا اچھا نہیں۔ مثال کے طور پر آپ قرض کی ادائیگی کے



ہیں۔ بعض ادارے اپنے ملازمین کا گروپ انشورنس کراتے ہیں۔ اگر آپ کا اپنے ادارے کی جانب سے کوئی انشورنس کرایا گیا ہے، تب بھی آپ الگ سے ذاتی طور پر اپنا انشورنس ضرور کرائیں۔ کیونکہ خدا خواست اگر آپ کو کوئی بیماری یا معذوری لاحق ہو جاتی ہے اور آپ ملازمت کے قابل نہیں رہتے تو ایسے میں دفتر کی انشورنس کام نہیں آئے گی، کیونکہ وہ ملازمت کے ساتھ ہی ختم ہو جاتی ہے۔ مگر وہ انشورنس جو آپ نے ذاتی طور پر کرائی ہے وہ آپ کے یا آپ کے گھروالوں کے ضرور کام آئے گی۔

اس پر بھی بہت سے اسکول اضافی چارج کرتے ہیں۔ اس اضافی رقم کی ادائیگی سے بچیں، بلکہ یہ اضافی چارج معمولی لگتے ہیں مگر پورے سال کا حساب لگائیں تو اچھی خاصی رقم بن جاتی ہے۔

دوران بچت نہیں کرتے اور ساری رقم اس ادائیگی میں خرچ کر ڈالتے ہیں۔ اس دوران خدا خواست کوئی ایمر نہیں ہو جائے اور آپ کو رقم کی ضرورت پڑ جائے تو آپ کیا کریں گے۔ دوسرا قرض لیں گے؟ اس لیے بھڑکی ہے کہ قرض کی ادائیگی کے دوران اپنے اخراجات انتہائی چھٹی سطح پر لے آئیں اور قرض اتارنے کے ساتھ ساتھ زیادہ نہ کی چھوٹی موٹی سیونگ بھی کرتے رہیں۔ ضرورت کے وقت بہت کام آئے گی۔

### خود کو محروم نہ کریں!

بچت کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ آپ کبھی پر اثر آئیں۔ ان دونوں میں بڑا واضح فرق ہے۔ بچت کا مطلب یہ ہے کہ اپنی ضروریات زندگی پوری کرنے کے بعد جو رقم بچ جاتی ہے اسے سیونگ میں ڈال دیں۔ جبکہ اپنی ضرورت کو مار کر پیسے جمع کرنے کا نام کبھی ہے۔ آپ اپنی روزمرہ ضروریات کے ساتھ سیر و تفریح پر بھی پیسے خرچ کریں۔ کبھی کبھار ہونٹنگ بھی کریں۔ یہ تقریحات آپ کو تازہ دم کرتی ہیں۔ اگر اس کے لیے پیسے نہیں بچتے تو اپنی سیونگ میں سے کچھ نکال لیں۔ سیونگ کا مطلب ہی یہی ہے کہ ضرورت کے وقت کام آئیں۔ بلکہ خود کو محرومی میں نہ ڈالیں کیونکہ محرومی کا احساس آپ کو فضول خرچی کی طرف مائل کر سکتا ہے اور ایک ہار فضول خرچی کی بات لگ جائے تو یہ بڑی مشکل سے ہی چھوٹی ہے۔

### بلاں کی ادائیگی وقت پر کریں!

یونینیز بلز، بچوں کے اسکول کی فیسوں وغیرہ کی ادائیگی ہمیشہ وقت پر کریں تاکہ تاریخ گزرنے کے بعد آپ کو اس پر جرمانے کی رقم نہ دینی پڑے۔ بعض اوقات ہوتا یوں ہے کہ بجلی یا گیس وغیرہ کے بل مہینے کے

### طے کر لیں کہ کتنی رقم آپ کے لیے کافی ہے!

آپ یقیناً اپنی گھوڑا بڑھنے کے اٹھار میں رہتے ہوں گے اور سوچتے ہوں گے کہ اس بار گھوڑا بڑھ گئی تو مالی مشکلات کافی حد تک دور ہو جائیں گی۔ پھر جب گھوڑا بڑھتی ہے تو آپ کو سکون ملتا ہے اور آپ سمجھتے ہیں کہ اب حالات کا مقابلہ با آسانی کیا جاسکتا ہے۔ مگر یہ سکون ایک دو ماہ ہی رہتا ہے۔ بہت جلد آپ خود کو مالی مشکلات کی اسی سلاخ پر پاتے ہیں جہاں گھوڑا بڑھنے سے پہلے تھے۔ دراصل یہ انسان کی فطرت ہے کہ جب اس کی آمدنی میں اضافہ ہوتا ہے تو اس کا لائف اسٹائل بھی بڑھنے لگتا ہے اور یہی وہ غلطی ہے جو ہمیں پھر سے تنگ دہنی کے دائرے میں کھینچ لاتی ہے۔ گھوڑا بڑھتے وقت بڑی احتیاط کے ساتھ اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ کے مہمان گزارے کے لیے کتنی رقم کافی ہے اور کس سطح کا لائف اسٹائل آپ رکھنا چاہتے ہیں۔ یہ طے کرنے کے بعد وہاں نکل اسٹاپ لگا دیں، اس سے آگے نہ بڑھیں۔ اپنی اضافی آمدنی کو غیر ضروری لائف اسٹائل پر ہڑانے کے بجائے سنبھال کر رکھیں، بچت کریں یا پھر ان ضرورتوں پر خرچ کریں جن پر آپ کم گھوڑا لگی ہوئے اب تک خرچ نہیں کر سکے تھے۔

### اپنی زندگی کا یہ نہ کرائیں!

اپنی زندگی کا یہ نہ ضرور کرائیں۔ اگرچہ اس سے آپ کا مہمان خرچہ بڑھ جاتا ہے مگر آپ کے دل میں اپنے گھروالوں کے تحفظ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ چھوٹی سی ادائیگی کر کے آپ اپنے پیاروں کے مستقبل کو محفوظ بنالیتے



درمیان میں آتے ہیں۔ بل جمع کرانے کی تاریخ بھی مہینے کے آخر کی ہوتی ہے، ایسے میں گھوڑا دار کے لیے ادائیگی مشکل ہوتی ہے۔ وہ گھوڑا دار کا اٹھار کرتا ہے اور یوں بل جمع کرانے کی آخری تاریخ گزر جاتی ہے۔ پھر بل پر اضافی ادائیگی کرنا پڑتی ہے اس اضافی ادائیگی سے بچنے کا حل یہی ہے کہ گھوڑا میں سے یونینیز بلز کے لیے اندازے سے رقم بچانی جائے۔ کبھی کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ اسکول کی فیس وقت پر جمع کرنا یا ڈفٹس رہنا اور تاریخ گزر جاتی ہے۔



تحریر: مصباح شفیق

جوڑوں کا درد انتہائی تکلیف دہ مرض ہے۔ یہ انسان کو چلنے پھرنے اور اٹھنے بیٹھنے تک سے محذور کر دیتا ہے۔ قدرت نے انسانی جسم کے جوڑوں کی بناوٹ ایسی بنائی ہے کہ یہ مختلف زاویوں میں با آسانی حرکت کر سکیں۔ جوڑی جسم کو چلنے پھرنے، گھومنے، بھانسنے اور دیگر امور انجام دینے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اس مقام پر واقع ہوتے ہیں جہاں ہڈیاں ایک دوسرے سے ملتی ہیں۔

جوڑوں کے درد کی اقسام:

جوڑوں کے درد کی اقسام کے ہوتے ہیں، جن کی وجوہات بھی مختلف ہوتی ہیں۔ مثلاً:

☆ آسٹیر آرٹھرائٹس (Osteoarthritis) عموماً عمر رسیدگی میں جوڑوں کی ہڈیاں گھس جانے اور کمزور ہوجانے کے باعث ہوتا ہے۔  
☆ بعض اوقات جسم کے مدافعتی نظام (Immune System) میں خرابی کے باعث بھی جوڑوں کی تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ اس میں جسم کا دفاعی نظام خود ہی صحت مند خلیوں پر حملہ کر دیتا ہے۔ اس کا تعلق عمر سے نہیں اور عمر کے کسی بھی حصے میں جسم کے کئی جوڑوں میں یہ خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کو ریو میٹائڈ آرٹھرائٹس (Rheumatoid Arthritis) کہتے ہیں۔



# ہنسی خوشی رہنا ہے؟

## توجوڑوں کی حفاظت کریں۔۔

وجوہات:

ہمارے ملک میں جوڑوں کے امراض بڑھنے کی اہم وجہ وٹامن ڈی کی کمی ہے اور وٹامن ڈی کی یہ کمی ملاوٹی غذاؤں اور ناکافی غذاہیت کی وجہ سے ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی بذات خود نقصان نہیں پہنچاتی، بلکہ کلسیم کے ہڈیوں میں جمع نہ ہونے اور اس کی کمی سے ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں اور جوڑوں کے درد کی ابتداء ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی سورج کی روشنی میں جسم خود بھی تیار کرتا ہے، مگر ماحولیاتی آلودگی کی وجہ سے سورج کی روشنی میں اب ہم تک نہیں پہنچتی پارسی ہیں جو وٹامن ڈی تیار کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ دودھ، دہی میں ملاوٹ اور پھلوں، سبز یوں میں ادویات کے استعمال کی وجہ سے بھی وٹامن ڈی مناسب اور خالص شکل میں ہم تک نہیں پہنچتا پار ہے۔

ہڈیاں آپس میں ٹکراتا شروع کر دیتی ہیں، جو شدید قسم کے درد کا باعث بنتی ہیں۔ اس قسم کے درد کو برسا ئٹس (Bursitis) کہتے ہیں۔

☆ بخار، چوٹ، الرجی اور کھپکھپاہ و غیرہ ایسے عوامل ہیں، جو جوڑوں میں سوجن پیدا کر کے درد کا باعث بن سکتے ہیں۔

☆ اس کے علاوہ ٹینشن، پریشانی اور ڈپریشن بھی ایسے عوامل ہیں جو ہڈیوں میں اکڑاؤ پیدا کر کے جوڑوں کی چمک کم کر دیتے ہیں اور درد کا باعث بن سکتے ہیں۔

☆ کمزور ہڈیاں بھی جوڑوں کے درد کی وجہ بن سکتی ہیں اور یہ عوامل دورانی بھی ہوتے ہیں۔

☆ بعض اوقات جوڑوں کی پچھلی سطح خراب ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ جوڑوں اور ہڈیوں کے درمیان موجود کرکری ہڈی میں سوجن پیدا ہوجاتی ہے اور ہڈیوں اور جوڑوں کے درمیان فاصلہ بڑھ جاتا ہے۔ اس قسم کے درد کو اسپونڈیلٹائٹس (Spondylitis) کہتے ہیں۔ یہ عموماً ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

☆ بعض اوقات جسمانی نظام میں خرابی کے باعث ذریعے مادے مثلاً: یوریا وغیرہ جمع ہونے لگتے ہیں، جس سے شدید درد جنم لیتا ہے۔ اس قسم کے درد کو گوت (Gout) کہا جاتا ہے۔

☆ جوڑوں کو گڑ سے پچانے کے لیے اللہ تعالیٰ نے ہڈیوں اور جوڑوں کے درمیان مائع کی چھوٹی چھوٹی تھیلیاں بنائی ہے جو ان کی سطح کو پچکان سکتی ہیں۔ ان تھیلیوں کو کوئی نقصان پہنچے تو تب بھی جوڑوں کے دونوں طرف کی





## صرف 90 منٹ ورزش بچوں کے لیے ضروری ہے!

اسکول پیدل جانا ایک اچھی ورزش ہے، اگر اسکول زیادہ دور نہ ہو۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کو روزانہ کم از کم 90 منٹ ورزش کرنی چاہیے۔ جب آپ اپنے بچے کو گاڑی میں اسکول کے گیٹ پر اتارتے ہیں تو آپ کسی طرح بھی اپنے بچے کو سونا پے سے دور رکھنے کے لیے اس کی مدد نہیں کر رہے، جبکہ اس سے پہلے کی نسل کو پیدل یا پھر سائیکل پر اسکول جانا پڑتا تھا۔ ایک تحقیق کے مطابق بچوں کو سونا پے اور دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے اپنی ٹھیکل کود اور ورزش کی سرگرمی کو بڑھانا ہوگا۔ تحقیق کاروں کے مطابق بچوں میں ورزش کے رجحان کو بڑھانا نہ صرف ان میں سونا پے کے رجحان کو روکنے کے لیے ضروری ہے بلکہ مستقبل میں ان بیماریوں سے بھی بچانا ہے جو زیادہ دیر تک پیٹھے رہنے سے لاحق ہو سکتی ہیں۔ انہوں نے اپنی تحقیق میں نو سے پانچ سال کی عمر کے 1730 بچوں کا جائزہ لیا۔ انہوں نے ہر بچے میں اس بات کا جائزہ لیا کہ اس میں بلڈ پریشر، دل کی بیماری، سونا پے اور کولیسٹرول کا کتنا خطرہ ہے اور پھر ہر بچے کی ہڈی، دار چمکی اور پیٹھے کے دلوں کے دوران سرگرمیوں کا جائزہ لیا گیا۔ اس تجزیے سے ماہرین کو یہ پتا چلا کہ جب بچے ورزش اور ٹھیکل کود کرتے ہیں تو ان میں دل کی بیماری میں لاحق ہونے کا خطرہ بہت حد تک کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بچوں کو پورے دن کے مختلف دوراں میں 90 منٹ کی ورزش ضرور کرنی چاہیے۔



انکار نہیں کیا جاسکتا۔ گھٹکار، دار چمکی، اورک، چمکی دانہ اور رائی اس سلسلے میں بے حد مفید ہیں۔ ان کو سوف کی صورت میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے یا پھر ان کا قبوہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک قدیم دسی نسخے میں جوڑوں کے درد کا شافی علاج پنہاں ہے۔ وہ کچھ یوں ہے: شاہ بلوط کی چھال، اجڑاں اور گونچی کو ہم وزن لیے کر چیں لیں اور روزانہ کھانے سے پہلے دن میں دو بار ایک چمچ کھائیں۔

جوڑوں کے درد کا علاج اگر ابتداء میں ہی کر لیا جائے تو بہتر ہوتا ہے کیونکہ پھر جوڑ سلسل رگڑ سے اپنی فیسٹ بدلنے لگتے ہیں اور درد دائمی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آپ جو کچھ خود اپنے لئے کر سکتے ہیں، کوئی دوسرا نہیں کر سکتا۔ معالج کے مشوروں اور ہدایات کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔ سادہ غذا کھائیں اور اپنی جسمانی سرگرمیوں کو کبھی بھی محدود نہ کریں۔ حرکت میں برکت ہی نہیں صحت بھی ہے۔

## غذائی علاج اور غذائی پرہیز!

جوڑوں کے درد کے علاج کے حوالے سے غذائی علاج اور غذائی پرہیز بے حد اہم ہے۔ بہت سے مریض مکمل غذائی پرہیز کے ذریعے اس مرض سے نجات پا سکتے ہیں۔ ان غذاؤں کو اپنی روزمرہ کی غذا میں ضرور شامل کریں۔

ہلکا سا تازہ کچا لہسن، 2 جوڑے روزانہ

ہلکا سا، بند گونچی، گاجر، موی، کھیر اور غیرہ

ہلکا پھل اور پھلوں کے جوس

ہلکا پھل کا چھلکا

ہلکا شہد

ہلکا دھی

ان غذاؤں کا استعمال بھی محدود کریں:

ہلکا گرم مصالحے

ہلکا سرکہ

ہلکا چائیکٹ

ہلکا موٹہ پھلی

ہلکا سرخ گوشت

ہلکا سفید شکر

ہلکا چاول

ہلکا آلو

ہلکا سافٹ ڈریکس

ہلکا چائے اور کافی



جوڑوں میں درد ہماری غذا میں شامل چیز اپنی مادوں کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اکثر کوکک آئل میں اومیگا ٹیٹری ایسڈز پائے جاتے ہیں، جبکہ ان میں موجود چند ایسڈز جسم میں دم پیدا کرنے کے باعث بنتے ہیں۔ درحقیقت اومیگا ٹیٹری ایسڈز جسم کے لیے مفید ہوتے ہیں اور وہ سو جن کم کرنے کا بھی باعث بنتے ہیں، یعنی غلط غذائی عادات بھی اس مرض کو جنم دیتی ہیں۔ بعض اوقات اٹھنے بیٹھنے اور سونے کے غلط طریقے بھی جوڑوں میں سو جن کا باعث بن جاتے ہیں۔

آرام طلب طرز زندگی جوڑوں کی پلک کم کر دیتا ہے۔ جسم کا اضافی وزن بھی جوڑوں پر بوجھ ڈال کر درد کو جنم دے سکتا ہے۔

زندگی گزارنے کے طریقوں میں تبدیلی لاکر جوڑوں کے درد سے بچاؤ ممکن ہے لہذا۔

ہلکا اپنا وزن کم رکھیں۔

ہلکا ورزش کی عادت اپنائیں۔

ہلکا اٹھنے بیٹھنے اور سونے کے غلط طریقوں سے بچیں۔

ہلکا متوازن غذا کھائیں۔



## درد کا علاج:

جوڑوں کے درد کے علاج میں درد کش ادویات، سو جن سے محفوظ رکھنے والی گولیاں، فزیو تھراپی اور ماساژ

اہم ہیں جبکہ اگر کسی بھی طرح مریض کو آرام نہ پہنچے تو جوڑ کی تبدیلی سرجری کے ذریعے آخری حل کے طور پر کی جاتی ہے۔ جوڑوں کے درد میں جتنا ہونے کے بعد مریض اکثر اپنی حرکت محدود کر لیتے ہیں۔ ان کے خیال میں کام کرنے اور زیادہ ملنے پھرنے سے درد میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ بالکل غلط ہے اور درد کو بڑھاتا ہے۔ اس لئے ورزش ضرور کریں۔ اس سلسلے میں ایک معالج بہتر رہنمائی کر سکتا ہے کہ آپ کو کتنی ورزش کرنی ہے اور ایسی ورزشیں جو بڑھاتا ہے جو جوڑوں کی فطری طاقت سے مطابقت رکھتی ہیں۔ جوڑوں کے درد کے مریضوں کے لیے ماہرین کم مشقت والی ورزشوں جیسے تیراکی اور ایرویکس وغیرہ تجویز کرتے ہیں۔ جوڑوں کے درد کے علاج میں مساج اور فزیو تھراپی بے حد اہم ہے۔ فزیو تھراپی متاثرہ جوڑوں کو متحرک اور رواں رکھنے میں بے حد موثر ہے۔ مساج متاثرہ مقام کی سو جن دور کر کے اس کو پرسکون کر دیتا ہے۔ گہری ماساژ یا زنی سے دائروں کی صورت میں ماساژ خود بھی کی جاسکتی ہے یا کسی کی مدد بھی لی جاسکتی ہے۔ زخموں، اخروٹ، لوٹک، دار چمکی اور گونکوں کا تیل مساج کے لیے استعمال کے جائز تو مساج کے فوائد بڑھ جاتے ہیں۔ یوگا کے مطابق جوڑوں کا درد کیونکہ عدم توازن کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور یوگا کے خاص آسن اور ورزشوں کی مدد سے یہ عدم توازن بحال ہونے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے جوڑوں کے درد میں آرام آنے لگتا ہے۔

قدیم زمانے سے ادویہ پھلی کے تیل کا استعمال جوڑوں کے مرض میں کرتے آ رہے ہیں۔ اس کی افادیت کی بنیادی وجہ اس کا اومیگا ٹیٹری ایسڈز (Omega 3 Fatty Acids) سے بھرپور ہونا ہے، جو سوزش کو کم کر کے خراشوں اور زخموں کو بھرنے میں معاون ہوتے ہیں۔ جوڑوں کے درد کے سلسلے میں قدرتی اشیاء اور دسی طریقے علاج کی افادیت سے بھی



# ان ڈور پلانٹس

آپ کے گھر کی رونق۔۔۔!

ان ڈور پلانٹس اکثر گھروں میں رکھے جاتے ہیں۔ یہ نہ صرف ماحول کو سبز رنگ دیتے ہیں بلکہ گھر کو بھی نہایت خوبصورتی سے سجا دیتے ہیں۔ ذیل میں ہم چند ان ڈور پلانٹس کا تعارف دے رہے ہیں جنہیں گھر میں لگانا اور ان کی دیکھ بھال کرنا نہایت آسان ہے۔

## 1۔ نورفولک آئی لینڈ پائن (Norfolk Island Pine)

نورفولک آئی لینڈ پائن ایک نہایت خوبصورت ان ڈور پلانٹ ہے جو ڈرائنگ روم کو نہایت خوبصورتی سے سجا دیتا ہے۔ گرسس یا دیگر تقریبات کے موقع پر اس پودے سے بہتر کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔ اکثر گھروں میں اس پودے کو کمر فل لائٹوں اور دیگر اشیاء سے سجاکر ماحول کو خوبصورت اور پر رونق بنایا جاتا ہے۔ گھر میں یہ پودا رکھنے کے لیے اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسے مناسب مقدار میں روشنی اور نمی دستیاب ہو، کیوں کہ کم روشنی میں اس پودے کی پگلا شاخیں برادکن ہو کر گر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ اگر ہوا خشک ہو اور اس میں نمی کا تناسب کم ہو تو انھوں جسم کی کڑیاں اس پودے کو با آسانی اپنا نشانہ بنا سکتی ہیں۔ نورفولک آئی لینڈ پائن درونی ماحول میں 200 فٹ کی بلندی تک پہنچ سکتا ہے، لیکن ان ڈور پلانٹ کی اونچائی 10 فٹ سے زیادہ نہیں ہوتی۔



## 3۔ چائینیز ایور گرین (Chinese Evergreen)

یہ ایک نہایت خوبصورت ان ڈور پلانٹ ہے جس کے پتوں پر سلورنگرے اور ہلکے اور گہرے سبز رنگ کے شیفڈر نمایاں ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں میں کچھ تختی پائی جاتی ہے۔ یہ پودا نمی والی جگہوں پر زیادہ پھلتا پھوٹا ہے اور اگر اسے گھر میں کم روشنی والی جگہوں پر رکھا جائے تو یہ نہایت روشن روشن نظر دیتا ہے۔ (نوٹ: یہ پودا اپنے اندر زہریلے مادے رکھتا ہے اور اگر اسے غلطی سے چکھ لیا جائے یا چبا لیا جائے تو زبان، ہونٹوں اور گلے میں شدید جسم کی خارش اور جھجھکاہٹ ہوتی ہے۔)



## 4۔ اسٹیک پلانٹ (Snake Plant)

اسٹیک پلانٹ ایک ایسا پودا ہے جسے بہت زیادہ دیکھ بھال کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو ان ڈور پلانٹس رکھنے اور ان کی دیکھ بھال کا زیادہ تجربہ نہیں ہے تو آپ اپنے گھر میں اسٹیک پلانٹ رکھ سکتے ہیں۔ اس کے پتے تھوڑے سخت ٹوکیلے اور لمبے ہوتے ہیں اور ان میں سانپ کی اسکن سے مشابہت نظر آتی ہے۔ اسٹیک پلانٹ کہا جاتا ہے اس پودے کی چند اقسام کی لمبائی نہایت کم ہوتی ہے جبکہ کچھ کی زیادہ۔ یہ پودے کم روشنی میں بھی گزرا کر لیتے ہیں لیکن اگر مناسب مقدار میں روشنی مل جائے تو زیادہ بہتر رہتا ہے۔ پودے کو پانی دینے کا درمیانی وقت اتنا ہوتا چاہیے کہ مٹی خشک ہو جائے۔ اس کے علاوہ اگر اسے بہت زیادہ پانی دیا جائے تو اس کی جڑیں گل بھی سکتی ہے، لہذا پانی کی مقدار بھی مناسب ہونی چاہیے۔



## 2۔ پیپر ویا (Peperomia)

پیپر ویا چھوٹے سائز کا حامل ایک نہایت خوبصورت ان ڈور پلانٹ ہے۔ جو زیادہ جگہ گھر سے بچ کر گھروں کو نہایت اچھوتا لگ دیتا ہے۔ اس کے پتوں کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جبکہ پتوں کے اندر گہرے سبز رنگ کا ڈیزائن ہوتا ہے۔ اس پودے کے پتوں پر ہلکا سا زواں ہوتا ہے، جو اسے نہایت ملائم تاثر بخشتا ہے۔ پتوں کے سروں پر ایک سرخ رنگ کی لائن ہوتی ہے۔ پیپر ویا کی اور بھی کئی اقسام ہیں۔ مثلاً: ارٹھ پیپر ویا، وارنٹن پیپر ویا اور سلور لیف پیپر ویا وغیرہ۔ اس پودے کو گھر پر انداز میں رکھنے چھوٹے کے لیے درمیانی روشنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بات کا







### 8۔ کیلامونڈین اورنج (Calamondin Orange)

یہ پلے اور نارنجی کے درمیان کی ایک نسل ہے جس کا سائز چھوٹا ہوتا ہے اور اسے لیٹوں کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس خوبصورت اور کارآمد ان ڈور پودے پر بہار اور سردیوں کے آخر میں سفید رنگ کے خوبصورت اور خوشبودار پھول آتے ہیں، جو بعد میں ایک اونچے قدر کے چھوٹے چھوٹے مائلوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں، جو کئی ہفتوں تک پودے میں لگے رہتے ہیں۔ اس پودے کے پھول کارنگ نہایت روشن ہر ہے اور اس کی بہتر نشوونما کے لیے مناسب روشنی درکار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کی مٹی کو بھی ہم رکھنا ضروری ہے۔



### 5۔ فیلوڈنڈرون (Philodendron)

فیلوڈنڈرون، بول کی شکل والے پھول پر مشتمل ایک بری بھری پل ہے، جسے ان ڈور گارڈننگ کی بنیاد بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پل کم روشنی والی جگہوں پر بھی با آسانی پھلتی پھوٹی ہے اور دیواروں، بالکونیوں کے ساتھ ساتھ گھر کے اندر بھی فرنیچر مثلاً ڈرائنگ ٹیبل اور بک شیلف وغیرہ کے ساتھ ساتھ پروان چڑھ جاتی ہے۔ اس پودے کی موجودگی گھر کے کونہات سرسبز اور ٹھنڈا ٹھنڈا کر دیتی ہے۔ فیلوڈنڈرون کو پانی دینے کا درمیان وقفہ ۱۰ دن ہونا چاہئے کہ مٹی خشک ہو جائے۔

(نوٹ: یہ پورا پودا اپنے اندر زہریلے مادے رکھتا ہے اور اگر اسے غلطی سے چکھ لیا جائے یا چبا لیا جائے تو زبان، ہونٹوں اور گلے میں شدید قسم کی خارش اور جھجھکاہٹ ہوتی ہے۔)

### 6۔ جازے پلانٹ (Jade Plant)

اگر آپ پودوں کو پانی دینے کے معاملے میں مست واقع ہوئے ہیں تو پھر جازے پلانٹ یقیناً آپ کے گھر میں جتنے کے لیے بہترین ہیں۔ یہ پودا بھرپور نشوونما پانے میں کافی وقت لیتا ہے۔ اس کی عمر بہت طویل ہوتی ہے اور اگر اسے مناسب دیکھ بھال مثلاً زیادہ روشنی اور خشک ماحول ملے تو یہ سالوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ گھر کے ٹارنل درجہ حرارت میں پروان چڑھتا ہے لیکن اگر اسے کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھا جائے تو یہ اس کے لیے زیادہ بہترین ہے۔ سردیوں کے موسم میں اس پودے کو اتنی فی درکار ہوتی ہے، جو اس کے پھول کو سکڑنے سے بچا سکے۔ جازے پلانٹ کو گھر میں ٹیکسٹس جیسے پودوں کے ساتھ رکھا جاسکتا ہے۔



### 9۔ کراؤن آف تھورن (Crown-of-Thorns)

کراؤن آف تھورن نامی یہ ان ڈور پلانٹ اس وقت تک بہترین انداز میں پھل پھول سکتا ہے، جب تک اسے بھرپور روشنی اور خشک ماحول میسر ہو۔ اس پودے کی شاخیں پکڑ موفی ہوتی ہیں، جن کا رنگ گرسے۔ براؤن ہوتا ہے، جبکہ پھول کارنگ سبز ہوتا ہے۔ اس پودے پر آگنے والے خوبصورت پھول تقریباً دو ہفتوں تک زندہ رہتے ہیں۔



(نوٹ: یہ پورا پودا اپنے اندر زہریلے مادے رکھتا ہے۔ اس میں سے نکلنے والا دودھ یا مادہ ہاتھ لگانے یا ٹپکنے پر جلد، زبان، ہونٹوں اور گلے میں شدید قسم کی خارش اور جھجھکاہٹ کا باعث بن سکتا ہے۔ اس پودے میں کانٹے بھی پائے جاتے ہیں، لہذا بچوں کو اس سے بچانا چاہیے۔)

### 10۔ افریقن وائلٹ (African Violet)

افریقن وائلٹ نہایت آسانی سے آگنے والا ان ڈور پلانٹ ہے، جس میں سال کے بارہ مہینے پھول نکلتے ہیں۔ یہ ایک ایسا پودا ہے جو گرم ماحول میں زیادہ خوش رہتا ہے اور اسے چمن کرانے والی سورج کی روشنی درکار ہوتی ہے۔ اس کے پھول پر زواں موجود ہوتا ہے، جن پر پانی دینے کی ضرورت نہیں ہوتی، جبکہ اگر اس پودے کو ٹھنڈا پانی دیا جائے تو اس پر براؤن رنگ کے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس پودے سے ایک نیا پودا اگانے کے لیے اگر ایک پتے کو جز سیت کاٹ کر نرم مٹی میں لگا دیا جائے تو ایک نیا پودا آگ جاتا ہے۔ اس پودے کی ایک خاص بات یہ ہے کہ اس پر ہر رنگ میں پھول نکلتے ہیں اور آپ اپنے گھر کے ڈیکور کے حساب سے اپنے پسندیدہ رنگ کے پھول والے پودے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔



### 7۔ کیفرلی (Kaffir Lily)

کیفرلی کو کلیو یا بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پودا سردیوں میں پھول دیتا ہے۔ کیفرلی کے پھول ہمیشہ گھنوں کی صورت میں نکلتے ہیں اور ان کے مختلف رنگ ہوتے ہیں مثلاً سرخی، مائل اور نیل، سلیو اور زرد (Yellow) وغیرہ۔ اس پودے کی ایک خاص بات یہ ہے کہ اس میں پودے صرف اسی وقت نکلتے ہیں جب اسے ٹھنڈا اور خشک ماحول میسر ہو۔ اگر اس پودے میں پھول نہ نکلیں تب بھی اس کے گھرے سبز رنگ کے پتے بہت خوبصورت نکلتے ہیں۔ بہتر نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ پودے کی مٹی کو گیلارکھا جائے۔

(نوٹ: اس پودے کے پھول میں زہریلا مادہ پایا جاتا ہے۔ اس لیے چھوٹے بچوں اور پالتو جانوروں کو اسے کھانے سے باز رکھنا ضروری ہے۔)







world diabetes day

14 November

# ذیابیطس سے

## نمٹنا سیکھیں

خاموش قاتل ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جس نے آج کے دور کے تقریباً ہر انسان کو کسی نہ کسی صورت اپنے قبضے میں پکڑ رکھا ہے۔ ذیابیطس کے حوالے سے آگئی بیدار کرنے کے لیے ہر سال چودہ نومبر کو ذیابیطس کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ ذیل میں اس مرض کے حوالے سے ایک تفصیلی اور معلوماتی مضمون شائع کیا جا رہا ہے۔

ذیابیطس ایک ایسی بیماری ہے جس میں خون میں موجود شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس کی دو اقسام ہیں۔ پہلی قسم کی ذیابیطس (ذیابیطس ٹائپ 1) اور دوسری قسم کی ذیابیطس (ذیابیطس ٹائپ 2)۔ پہلی قسم کی ذیابیطس میں انسولین سرے سے موجود نہیں ہوتی۔ یہ زیادہ تر بچوں اور نوجوانوں میں ہوتی ہے۔ جبکہ دوسری قسم کی ذیابیطس اس انسولین کے خلاف مزاحمت پیدا ہو جانے کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو لپے میں پیدا ہوتا ہے۔

پاکستان سمیت دنیا بھر میں ٹائپ 2 ذیابیطس بہت عام ہے۔ ہر دس میں سے ایک فرد کو یہ بیماری ہوتی ہے۔ اس قسم کی ذیابیطس میں لہجہ اپنا پورا زور لگاتا ہے کہ جسم اس کا کہنا مانے، لہجہ لہجہ زیادہ سے زیادہ انسولین خارج کرتا ہے مگر جسم انسولین کا پورا کتنا نہیں مانتا، لہذا خون میں شکر کی مقدار زیادہ ہی رہتی ہے۔ پھر بہت سالوں کے بعد ایک وقت ایسا آتا ہے، جب لہجہ اضافی کام کرنے کے جب کام کرنا بند کر دیتا ہے۔ اس کی وجہ عام طور پر سونا پاتا ہے۔ موٹے لوگوں کا جسم کئی چیزوں کے خلاف بہت کمزور ہوتا ہے۔ مثلاً: لہجہ پریش لہجہ لہجہ پریش بڑھ جاتا ہے۔ ایک چارل جسم چربی کو جگر میں جمع کرتا ہے لیکن

(ذیابیطس کے عالمی دن کے حوالے سے خصوصی مضمون)



خون میں نقص ڈال سکتے ہیں اور یوں میں پریشان کن کا اخراج ہونے لگ جاتا ہے اور پھر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ گردے بالکل ناکارہ ہو جاتے ہیں اور مریض کو ڈائلیسز پر ڈالنا ضروری ہو جاتا ہے اس سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ بلڈ پریشر 80/130 سے نیچے ہو اور شوگر قابو میں ہو۔

### ڈیابیطس اور اعصاب کے مسائل

اعصاب کے اندر خون کی چھوٹی نالیاں جب بند ہو جاتی ہیں تو اعصاب ختم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنے جسم کو اور اشیاء کو اعصاب ہی کی وجہ سے محسوس کرتے ہیں اور اعصاب ہی جسم کو حرکت دیتے ہیں۔ سب سے پہلے ہڈیوں اور پھر ہاتھوں کے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔ جس جگہ کے اعصاب متاثر ہوں وہ جگہ سن رہتی ہے یا اس میں جلن ہوتی رہتی ہے۔ کچھ اعصاب معدے اور آنتوں کو حرکت میں لاتے ہیں۔ اگر یہ متاثر ہو جائیں تو ذہنی رہتی ہے، ڈکار آتے ہیں اور قبض رہنے لگ جاتا ہے۔ اعصاب کی بیماری کا علاج شوگر کو قابو میں رکھ کر کیا جاتا ہے۔

ڈیابیطس میں بعض اوقات چند لوگوں کو ایک اعصابی مرض ہوتا ہے جس میں اچانک ایک رات میں درد شروع ہو جاتا ہے اور وہ نائیک کزور محسوس ہوتی ہے۔ کچھ دن بعد وہ رات دوسری رات کے مقابلے میں پکی ٹھکراتی ہے۔ ایسا پاؤں کے متاثر ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو چٹے میں دشواری ہوتی ہے اور رفع حاجت سے متعلق مسائل پیش آسکتے ہیں۔ اکثر اوقات کچھ عرصے بعد رات کے ساتھ ساتھ پوری رات تک میں یہ درد پھیل جاتا ہے اور دوسری رات تک بھی اس مرض کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس کو ڈیابٹک امیوٹروفی (Diabetic Amyotrophy) کہتے ہیں۔ اس کا علاج شوگر پر قابو اور درد کو کم کرنے والی کچھ ادویات سے کیا جاتا ہے، تاہم درد دور کرنے والی عام دوائیں اس میں کام نہیں کرتی۔

### ڈیابیطس اور پاؤں کے مسائل

جب اعصاب متاثر ہوتے ہیں تو پیروں میں ملن محسوس ہوتی ہے، خاص طور پر رات کے وقت اور آہستہ آہستہ اعصاب کے ناکارہ ہونے کی وجہ سے پاؤں میں محسوس کرنے کی صلاحیت جاتی رہتی ہے، چنانچہ پاؤں سن رہتے ہیں اور اگر ان میں چوٹ لگ جائے تو محسوس نہیں ہوتا۔ لہذا مریض اپنے پاؤں کا خیال نہیں رکھتا اور پاؤں میں جوتا کاٹنے کی وجہ سے ٹھوکر لگتے سے یا پیروں کی انگلیوں کے درمیان پھپھوڑی لگ جانے کی وجہ سے زخم ہو جاتے ہیں، جس پر جراثیم حملہ کر دیتے ہیں اور انفیکشن ہو جاتا ہے۔ ڈیابیطس کے مریضوں میں پاؤں کے انفیکشن آسانی سے ٹھیک نہیں ہو پاتے، کیوں کہ جسم کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے، لہذا جراثیم آسانی سے حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خون میں گلوکوز کی زیادتی بھی جراثیموں کی افزائش کے لیے زیادہ خوراک مہیا کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ڈیابیطس کے مریضوں کے پاؤں کے زخم خطرناک حد تک جراثیموں کے حملے کی زد میں آ جاتے ہیں اور خراب ہو کر پھیلا شروع ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات تو ان کی آپریشن کر کے صفائی کرنی پڑتی ہے اور قاسد مواد نکالنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات زخم اتنا خراب ہو جاتا ہے کہ پاؤں بالکل ہی گل سڑ جاتا ہے اور پورے جسم میں زہر پھیلنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں مجبوراً پاؤں کا متاثرہ حصہ کاٹنا پڑ جاتا ہے۔

خون کی کمی برداشت نہیں کر پاتے اور بیمار ہو جاتے ہیں۔ جن اعضا کی چھوٹی خون کی نالیاں متاثر ہوتی ہیں، ان میں آنکھیں، گردے، پاؤں اور اعصاب شامل ہیں۔

### ڈیابیطس اور آنکھوں کے مسائل

آنکھوں کے پیچھے جو روشنی کو محسوس کرنے والا پردہ ہوتا ہے اسے رتینا (Retina) کہتے ہیں۔ یہ شوگر سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ جب رتینا کی خون کی نالیاں تنگ پڑ جائیں تو یہ جسم سے زیادہ کرتا ہے کہ مجھے خون فراہم کرو۔ نتیجتاً جسم اس کو خون کی فراہمی بحال کرنے کے لئے اس میں نئی خون کی نالیاں بنا دیتا ہے۔ خون کی یہ نئی نالیاں چوں کہ تنگی ہوتی ہیں، اس لیے کبھی

## اپنے پاس میٹھی گولیاں ضرور رکھیں

ڈیابیطس کے مریضوں کو گھر سے باہر جاتے وقت اپنے ساتھ میٹھی گولیاں ضرور رکھنی چاہئیں۔ شوگر کے وہ مریض جن کی شوگر اکثر کم ہو جاتی ہے، اپنے گھر میں گلوکوز کا پاؤڈر یا گلوکوز کی گولیاں ضرور رکھیں، تاکہ بوقت ضرورت مشکل پیش نہ آئے۔

کھار پیٹ جاتی ہیں اور جب یہ پیٹ جائیں تو آنکھ میں خون بھر جاتا ہے اور دکھائی دینا بند ہو جاتا ہے۔ رتینا خون کی فراہمی کی کمی سے مردہ بھی سکتا ہے اور جب رتینا ہی نہ رہے تو ظاہر ہے روشنی کو محسوس نہیں کیا جاسکتا، لہذا بینائی چلی جاتی ہے۔ اس کا علاج شوگر کو قابو میں رکھ کر اور لیزر کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ بیمار رتینا کو لیزر سے چند مقامات سے اس طرح جلایا جاتا ہے کہ بینائی پر اثر نہ پڑے۔ اکثر اوقات آنکھوں میں شوگر کی وجہ سے سوتیا بھی اتر آتا ہے۔

### ڈیابیطس اور گردوں کے مسائل

گردوں میں خون کی نالیاں اگر متاثر ہوں تو گردے کمزور ہو جاتے ہیں۔ گردوں میں ایک خونی یہ ہوتی ہے کہ یہ خون کو صاف کرتے رہتے ہیں اور جسم سے جتنے بھی ناکارہ اور زہریلے مادے چھن کر خون سے نکلے ہیں، ان کو یورین کی صورت میں جسم سے باہر نکال دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خون کے کچھ کارآمد مادے بھی چھن کر گردوں میں آتے ہیں جنہیں وہ واپس خون میں ڈال دیتے ہیں، لیکن جب گردے کمزور ہو جاتے ہیں تو پھر وہ خون کو چھاننا کم کر دیتے ہیں اور خون کے کارآمد مادوں، جیسے پروٹین کو واپس جذب کر

لے کر اسے جگر سے نکال بھی دیتا ہے۔ مگر مروجہ جسم اس بات کو بھی نہیں مانتا اور چربی کو جگر میں ہی جمع کرتا رہتا ہے، لہذا چربی کی زیادتی کی وجہ سے جگر خراب ہوتا شروع ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے دوسری قسم کی ڈیابیطس کے مریض عام طور پر موٹے ہوتے ہیں اور ان کو بلڈ پریشر کی بیماری بھی ہوتی ہے۔ جسم میں چربی کی زیادتی کے باعث ان کا کولیسٹرول بھی زیادہ ہوتا ہے۔

### ڈیابیطس کا پتہ کیسے چلایا جائے؟

ڈیابیطس کی پہلی قسم میں ہار ہار رفع حاجت کی ضرورت پڑتی ہے، پیاس بہت لگتی ہے اور وزن تیزی سے گرتا ہے۔ بچوں یا نوجوانوں میں یہ بہت عام ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں میں جنہیں دوسری قسم کی ڈیابیطس ہوتی ہے، اس کی کئی سال تک کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ مگر جب ان کے جسم میں مختلف وجہ گلیاں پیدا ہو جائیں تو اس سے شوگر (ڈیابیطس) کا پتا چلتا ہے۔ لہذا ہر 35 سال سے زائد عمر کے انسان کو سال میں دو دفعہ خون میں شوگر کی مقدار کا ٹیسٹ کروانا چاہئے۔ یہ ٹیسٹ آٹھ گھنٹے خالی پیٹ رو کر کروانا پڑتا ہے۔ اگر خالی پیٹ خون میں شوگر 128 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے زیادہ ہو یا کھانا کھانے کے دو گھنٹوں بعد یا دن میں کبھی بھی 200 سے زیادہ ہو تو ڈیابیطس کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ یاد رہے کہ نارمل خالی پیٹ انسان کے خون میں شوگر 100 سے نیچے ہوتی ہے۔ ایک اور ٹیسٹ ہیپوگلوکیمیا ٹیسٹ ہے، جو تقریباً تین ماہ تک خون میں اوسطاً رہنے والی شوگر کی مقدار کا پتا دیتا ہے۔ اگر یہ 85 ہو یا اس سے زیادہ ہو تو بھی ڈیابیطس کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ اگر خالی پیٹ خون میں شوگر 100-128 کے درمیان ہو یا دن میں کبھی بھی 200-140 کے درمیان ہو تو ایسی صورت میں ایک ٹیسٹ کر دیا جاتا ہے، جسے گلوکوز ٹولرنس ٹیسٹ (Glucose Tolerance Test) کہتے ہیں، جس میں انسان کو خالی پیٹ 75 گرام گلوکوز کھلا کر دو گھنٹے وقفے سے خون میں شوگر ٹیسٹ کی جاتی ہے۔ اگر ٹیسٹ کے دوران خون میں شوگر 200 یا زیادہ نکل آئے تو ڈیابیطس کی تشخیص کر دی جاتی ہے۔

### اگر خون میں (گلوکوز شوگر) بڑھ جائے تو؟

جب خون میں شوگر بڑھ جاتی ہے تو پھر وہ گردوں کے راستے یورین میں لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ عام طور پر ایسا 180 شوگر کے درجے پر ہوتا ہے۔ یہ اسی طرح ہے کہ جس طرح چاٹ جاتے ہوئے پھلوں پر چٹنی ڈال دیں تو وہ پانی کو پلوں میں سے باہر کھینچ لیتی ہے۔ اسی طرح اگر یورین میں شوگر ہو تو وہ جسم کا پانی باہر کھینچ لیتی ہے۔ چنانچہ جب یورین میں جسم کا پانی مل جائے تو اس کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اور یورین زیادہ آتا ہے۔ اب اگر جسم کا پانی یورین کے راستے باہر نکل گیا ہو تو جسم میں پانی کی کمی ہو جائے گی اور پیاس زیادہ لگے گی۔ لہذا جسم میں زیادہ سے زیادہ پانی پینے پر اکتسائے گا تاکہ پانی کی کمی پوری کی جاسکے۔

### شوگر سے پیدا ہونے والے مسائل

شوگر کی مشکل اصطلاحات کو استعمال کیے بغیر آسان الفاظ میں شوگر کی کچھ وجہ گلیوں کا ذکر ہم کچھ یوں کر سکتے ہیں کہ شوگر خون کی چھوٹی اور بڑی نالیاں میں جم جاتی ہے اور انہیں بند یا تنگ کر دیتی ہے۔ جب خون کی نالیاں تنگ پڑ جائیں تو پھر وہ اعضا کو پورا خون فراہم نہیں کر پاتیں۔ نتیجتاً کچھ اعضا





”ہر آٹھ سیکنڈ میں ایک انسان ذیابیطس

کے باعث موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔“

جاسکے۔ ایسی صورتحال میں انسولین کے انجکشن بھی لگائے جاتے ہیں، تاکہ جسم میں شوگر کی مقدار کو ناپل کیا جاسکے۔

### شوگر کا کم ہونا

بعض اوقات ذیابیطس کا مریض اگر دو یا زیادہ لے لے یا کھانا کم کھائے تو خون میں شوگر (گلوکوز) بہت کم ہو جاتی ہے، جسے لوگ شوگر ڈاؤن ہونا یا لو (Low) ہونا کہتے ہیں۔ خون میں شوگر جب 70 سے نیچے گر جاتی ہے تو شوگر کم ہونے کی علامات شروع ہوتی ہیں۔ ہمارا جسم چون کہ ہر وقت شوگر کو ہلا کر اس سے توانائی حاصل کرتا رہتا ہے، لہذا جب شوگر کم ہو جائے تو تمام جسم خاص طور پر دماغ اپنا کام کرنا جاری نہیں رکھ سکتا۔ یہ ایک نہایت خطرناک چیز ہے اور اس سے ہر حال میں بچنا چاہئے۔ شوگر کم ہونے کے دوران مریض کو پریشانی اور خوف محسوس ہوتا ہے، بہت کمزوری محسوس ہوتی ہے اور ٹانگوں سے جان نکلنے ہوئی محسوس ہوتی ہے، ٹھنڈے پسینے آتے ہیں اور دل تیز دھڑکتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو مریض کو فوراً کوئی مٹھی چیز کھانی چاہئے۔ مٹھی چیز کھانے کے بعد کچھ اور بھی کھانا چاہئے جیسے کہ تھوڑی روٹی یا چاول تاکہ شوگر دوبارہ نیچے نہ آجائے۔ اگر اس وقت مریض کو کوئی مٹھی چیز نہ دی جائے تو مریض ہلکی ہلکی باتیں کرنا شروع ہو جاتا ہے اور پھر آخر میں ہوش ہوتا ہے۔ اگر پھر بھی اتفاق نہ ہو تو اسے فوراً ہسپتال لیجانا چاہئے، تاکہ گلوکوز کی ڈرپ لگ سکے۔

### ذیابیطس کے مریضوں میں بے ہوشی کا خطرہ

اگر مریض کی شوگر کم ہو جاتی ہو اور بے ہوشی کا خطرہ ہو تو ایسے مریضوں کو اپنے گھر میں گلوکاکون (ایک ملی گرام) کا انجکشن بھی رکھنا چاہئے۔ یہ انجکشن ایسے ہی لگتا ہے، جیسے انسولین کا یعنی کھال کے نیچے۔ گلوکاکون سے شوگر کچھ دیر کے لئے اوپر آ جاتی ہے مگر اس دوران اگر مریض کچھ نہ کھائے تو وہ پھر واپس نیچے چلی جاتی ہے۔ گلوکاکون کا قاعدہ یہ ہے کہ یہ بیہوش مریض کو بھی لگایا جاسکتا ہے، لیکن اگر گلوکاکون کا اثر نہ ہو اور 30 منٹ سے زیادہ گزر گئے ہوں تو مریض کو ہائپر گلوٹ لٹھ لٹھ کرنا کر اس کی زبان کے نیچے نیچے سے چھنی ڈال دیں، تاکہ مریض اگر بے ہوشی کی حالت میں الٹی کرے تو وہ سانس کی نالی میں نہ جائے۔ بہت سے لوگ جنہیں شوگر کا مرض کئی سالوں سے ہو، ان کے اعصاب اتنے خراب ہو چکے ہوتے ہیں کہ انہیں شوگر کے کم ہونے کا بھی پتا نہیں چلتا اور وہ بیہوش ہو جاتے۔ ایسے مریضوں کو اپنی شوگر روزانہ چیک کرنی چاہئے۔

(Claudication) کہا جاتا ہے۔ اس کا علاج بھی شوگر پر قابو، لیسپرین اور ہلڈ پریشر اور کوہلسترول کو نیچے رکھنا ہے۔

### ذیابیطس کے مریضوں کے لیے قہار کو نوشی دوسو ساری تلوار

ایک بہت ہی ضروری بات یہ ہے کہ قہار کو نوشی خون کی بڑی نالیوں کو بہت نقصان دیتی ہے۔ لہذا ذیابیطس کے مریض کو قہار کو نوشی چھوڑ دینی چاہیے، کیونکہ قہار کو نوشی اور شوگر کی بڑی نالیوں کو انتہائی نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایک اور بات ضرور یاد رکھیں کہ شوگر کے باعث ہونے والی دل اور گردے کی بیماری اور قہار کے علاج میں شوگر کو قابو رکھنا تو ضروری ہے ہی مگر اس سے کہیں زیادہ ضروری ہلڈ پریشر کو کم رکھنا ہے، لہذا ہلڈ پریشر سے غفلت نہ برتیں۔

### ذیابیطس اور دانتوں کی بیماری

ذیابیطس کے مریضوں کے دانت جسم میں شوگر کی زیادتی کے باعث بہت خراب ہوتے ہیں، لہذا دانتوں کو صاف رکھیں اور ڈسٹ کے پاس سال میں دو دفعہ دانتوں کی صفائی کروانے ضرور جائیں۔ لیکن خیال رہے کہ ڈسٹ



world diabetes day

14 November

میں غیر استعمال شدہ اوزار آپ کے اوپر استعمال کرے ورنہ آپ کو ڈسٹ سے چائینس بی، بی یا ایڈز کا مرض لگ سکتا ہے اور چون کہ شوگر کے مریضوں کے ذہن آسانی سے ٹھیک نہیں ہوتے، لہذا انہیں احتیاط کرنی چاہیے۔

### دورانِ حمل ہونے والی ذیابیطس

کچھ خواتین کو حمل کے دوران شوگر ہو جاتی ہے۔ اسے گیسٹیشنل ذیابیطس (Gestational Diabetes) کہتے ہیں۔ ڈیوری کے بعد یہ شوگر اکثر و بیشتر ٹھیک ہو جاتی ہے، لیکن ایسی خواتین کو بعد میں شوگر ہونے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ دورانِ حمل میں ذیابیطس بچنے کے لئے بہت نقصان دہ ہوتی ہے اور اس کی نشوونما رکھتی ہے، خاص کر دل، ہڈیوں اور بڑی آنت کے نامکمل رہ جانے جیسے مسائل سامنے آسکتے ہیں۔ ان سب باتوں سے بچنے کے لئے ہر ماہ شوگر کا ٹیسٹ کروانا چاہئے تاکہ فوراً اس کا علاج شروع کیا

### ذیابیطس اور دماغ کے مسائل

اگر دماغ میں خون کی نالی شوگر کی وجہ سے بند ہو تو قہار ہو سکتا ہے، جسے اسٹروک کہتے ہیں۔ اس کا علاج بھی شوگر کو قابو میں رکھ کر اور ہلڈ پریشر اور کوہلسترول کو کم رکھ کر کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے لیسپرین کی 100 ملی گرام کی دو اور ڈائنڈ جویز کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس کے کچھ مریضوں کی دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ اس مرض کو ایٹریل فائبریلیشن (Atrial Fibrillation) کہا جاتا ہے۔ اس بیماری میں دل کے اندر کچھ خون جم جاتا ہے، جو دل سے نکل کر خون کی دھار میں شامل ہو کر دماغ میں پہنچ جاتا ہے اور وہاں جا کر خون کی نالیوں میں پھنس کر انہیں بند کر دیتا ہے۔

### ذیابیطس اور دل کے مسائل

اسی طرح دل کی خون کی نالیاں جب تنگ ہو جائیں تو دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ عام طور پر دل کے دورے میں سینے میں درد ہوتا ہے، مگر ذیابیطس میں اکثر لوگوں کو دل کے دورے کا درد محسوس ہی نہیں ہوتا، جو بہت خطرناک بات ہے۔ چون کہ دور کا احساس اعصاب کی وجہ سے ہوتا ہے اور ذیابیطس کے مرض میں اعصاب تباہ ہو جاتے ہیں، لہذا اول میں اٹھنے والے درد کا پتہ ہی نہیں چلتا۔ حالانکہ دور کا ہونا قہار کا مندرجہ ہے کیونکہ انسان چھاتی کے درد سے گھبرا کر ہسپتال جاتا ہے، جہاں اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ مگر ذیابیطس کے اکثر مریضوں کو دل کے دورے میں چھاتی میں درد کے بجائے چند ہلکی پھلکی شکایت ہوتی ہیں، جیسے سینے میں ٹھنسن، سانس پھولنا، گردن یا بازو کے کا بھاری محسوس ہونا یا بعض اوقات صرف طبیعت میں بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ اگر ایسا ہوا تو طبیعت میں خرابی کی کوئی اور وجہ نہ سمجھ آ رہی ہو تو فوراً ہسپتال جائیں اور ای سی جی کروائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک خون کا ٹیسٹ ٹروپونن (Troponin) بھی ضرور کروائیں۔ یاد رکھیں دل کا دورہ فوری جان لے سکتا ہے اور 30 فیصد لوگ ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی وفات پا جاتے ہیں۔ دل کے مرض کا علاج بھی لیسپرین اور ہلڈ پریشر اور کوہلسترول کو کم کر کے کیا جاتا ہے اور شوگر کو قابو میں رکھنا بھی ضروری ہے۔ بعض اوقات دل کا پانی پاس آپریشن بھی کرنا پڑتا ہے۔

### ذیابیطس اور ٹانگوں کے مسائل

بعض اوقات ٹانگوں کی خون کی نالیاں تنگ پڑ جاتی ہیں۔ اس صورت میں چلنے پھرنے کے دوران ٹانگوں میں درد یا ٹھنسن ہونے لگتی ہے، جو کہ رک جانے سے تقریباً فوراً ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اسے کلاڈیکیشن



بڑھی ہوئی یہ اویسٹر بن بعض اوقات ٹوٹا کر کھانے کا سبب بن سکتی ہے اور ناقابل علاج بیماریوں کی دلدل میں بھی دھکیلنے کا سبب بن سکتی ہے۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ خوف بے بنیاد لگتے ہیں اس لیے مسائل کا تجربہ کرنا بہتر ہوتا ہے کیونکہ بیشتر خدشات کا تعلق ہماری جذباتی زندگی سے ہوتا ہے۔ ضروری ہے کہ فہم و فراست اور ذہانت سے کام لے کر مسائل پر قابو پایا جائے۔ غیر ضروری فکرات سے بچتے ہی میں عافیت ہے کیونکہ یہ فکرات آپ کی غذا کے قیمتی اجزاء ہارت چاٹ جاتے ہیں۔ ذہن و حواس کے امتکار سے ذہنی کمزوری جنم لیتی ہے جو دماغی غلیبوں کو سخت نقصان پہنچاتی ہے۔ جو لوگ ان جوہروں کی حفاظت نہیں کرتے وہ بڑی آسانی سے مہلک امراض مثلاً کینسر وغیرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

انگریزی کا ایک محاورہ ہے کہ مشکلات ایسی سبز میاں ہیں جو ہمیں جنت تک لے جاتی ہیں۔ ایک علم النفس کے ماہر کا بھی یہی کہنا ہے کہ مشکلات ہمارے لیے نعمت ہیں۔ ان سے عقلی صلاحیتوں کو اجاگر ہونے کا موقع دستیاب ہوتا ہے۔ انسان میں ایک ایسی طاقت موجود ہے جس کو بروئے کار لا کر مسائل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ خیالات میں بڑی طاقت ہے۔ اپنے خیالات کو اس قدر مطلق کی جانب موڑ دیجئے جو اس کا نجات کا لکھام چلا رہا ہے اور جس کی کائنات کی ہر شے پر قدرت



# بڑھاپے میں اعصاب مضبوط رکھیے!!

دیکھ رہی ہے۔ جو لوگ اللہ کو اپنا خیر خواہ سمجھتے ہیں وہ اپنے تمام مسائل کو دماغ کی شکل میں اس سے کہہ ڈالتے ہیں جس کے بعد ان پر سکون کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ راضی رہنا رہنے سے زیادہ اطمینان قلب کسی چیز میں نہیں ہے۔

مصدق لاصحد وہ خواہشات اپنے اوپر مسلط کی ہوئی ہیں۔ انسانی دل آرزوؤں اور تمناؤں سے بھی خالی نہیں رہتا۔ ایک آرزو پوری ہوتی ہے تو دوسری جنم لے لیتی ہے۔ اس طرح اس کا سلسلہ زندگی کی آخری سانس تک جاری رہتا ہے۔ انسانی فطرت میں سیری نہیں ہے۔ اس کا ذہن ہمہ وقت نئے مقاصد اور آرزوؤں کی تحقیق میں مشغول رہتا ہے۔ انسانی ذہن ایک ایسا سمندر ہے جو کبھی خشک نہیں ہوتا اس لیے آج کا انسان پہلے دور کی نسبت کہیں زیادہ دماغی الجھنوں کا شکار ہے۔

کہتے ہیں کہ فکر و پریشانی انسان کو وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہیں۔ کیونکہ جذبات و احساسات کو انسانی زندگی میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اسی طرح صحت مندی کا انحصار بھی بہت حد تک انسان کی سوچ پر ہوتا ہے۔ ایک پرسکون دماغ پورے جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔ گویا دماغ کو صحت مند رکھنا نہ صرف پورے جسم کے صحت مند رکھنے کے مترادف ہے بلکہ طویل العمری کا بھی ضامن ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر پولیس کے بقول جو شخص خود کو پریشانوں سے بچا کر رکھتا ہے وہ جینی طور پر کم از کم اپنی عمر میں دس برس کا اضافہ کر لیتا ہے۔

انسان جوں جوں ترقی کی منزلیں طے کرتا آگے بڑھ رہا ہے۔ اسی تناسب سے اس کی بے آرامی بڑھتی جا رہی ہے۔ مصروفیت میں اضافے کے سبب سکون و سکون ختم ہوتا جا رہا ہے۔ زندگی میں الجھنیں، پریشانیوں، عداوتیں اور چمردگی بڑھتی جا رہی ہے۔ خوف و گھبراہٹ، خدشات، وسوسوں اور اشد ناخوشی میں اضافہ ہو رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تمام دنیا خاص کر ترقی پذیر ممالک میں نفسیاتی امراض، ذہنی چمردگی، بے خوابی اور دماغی امراض میں اضافہ ہو رہا ہے۔ سائنس کی دی ہوئی تھوڑی بہت آسانکوں نے تو ذہنی سکون اور تسکین قلب بھی حراج عزیز انسانوں سے چھین لی ہے۔

ایک ماہر معاشیات کا کہنا ہے کہ انسان کی بنیادی ضروریات کی تعداد حقیقت میں بہت کم ہے، لیکن اس نے ہرچہ براست آزماست کے

اعصابی امراض کے ماہر ڈاکٹر پرت کا کہنا ہے کہ ذہن اور جسم میرے نزدیک دو الگ چیزیں نہیں ہیں۔ یہ دونوں آپس میں اس طرح مربوط و منسلک ہیں کہ ایک کی سلامتی دوسرے سے وابستہ ہے۔ اس لیے ذہن اور جسم کے درمیان توازن رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس طرح دماغ کا تندرست و توانا رہنا بھی لازمی ہے، جو تمام عواہل اور اعمال کا نہ صرف مرکز ہے بلکہ محرک بھی۔ حد سے بڑھی ہوئی افکار و پریشانیوں اور اویسٹر بن کی کیفیات اعصابی نظام کو براہ راست متاثر کرتی ہیں جس کے نتیجے میں آرام و دلچلیف پیدا ہو سکتی ہیں۔

کچھ لوگ فطرتاً زیادہ ہی حساس واقع ہوتے ہیں اور معمولی معمولی باتوں کا گمراہ اثر لے لیتے ہیں۔ ان میں مسائل سے نمٹنے کی ہمت نہیں ہوتی۔ وہ آزمائش سے دور بھاگتے ہیں، پس ہر وقت ذہن الجھائے رکھتے ہیں۔ حد سے

## صحت مند بڑھاپا گزارے۔!

مشہور کتاب "جوانی کو بڑھاپے" (Prolong Your Youth)

کے مصنف نے صحت مند بڑھاپا گزارنے کے دس اصول بتائے ہیں:

بڑھاپے میں ماضی کا غم نہ کیجئے۔

بڑھاپے میں خوش رہنے کے قائلے کو اپنائیے۔

بڑھاپے میں غم و غصہ سے بچنا سیکھیں۔

بڑھاپے میں صحت اور حالات کے مطابق روزانہ تھوڑی بہت ورزش ضرور کیجئے۔

بڑھاپے میں خوش رہنے کے قائلے کو اپنائیے۔

بڑھاپے میں غم و غصہ سے بچنا سیکھیں۔

بڑھاپے میں صحت اور حالات کے مطابق روزانہ تھوڑی بہت ورزش ضرور کیجئے۔

بڑھاپے میں غم و غصہ سے بچنا سیکھیں۔

بڑھاپے میں خوش رہنے کے قائلے کو اپنائیے۔

بڑھاپے میں غم و غصہ سے بچنا سیکھیں۔

بڑھاپے میں صحت اور حالات کے مطابق روزانہ تھوڑی بہت ورزش ضرور کیجئے۔

بڑھاپے میں غم و غصہ سے بچنا سیکھیں۔

بڑھاپے میں خوش رہنے کے قائلے کو اپنائیے۔





# قدرت کے رنگ

## بکھرے ہیں جا بجا...

انسان نے اس روئے زمین کو بہت حد تک اپنے انداز میں ڈھال لیا ہے، لیکن کچھ چیزیں کچھ مناظر ایسے ہیں جنہیں کوئی تبدیلی نہیں کر سکتا، نہ انہیں اپنی جگہ سے ایک انچ بھی ہلا سکتا ہے۔ یو جیکل اور خوبصورت پہاڑ، جنگلوں سمندر، جھیلیں اور جزیرے۔ کیا انہیں ہے جو اللہ رب العزت نے اس زمین پر تخلیق کیا ہے۔ ہم چاہے جتنے بھی ایڈوانسڈ ہو جائیں، لیکن انہیں چاہے کتنی ہی ترقی کر لے۔ کبھی نہ کبھی انسان اس بے شمار اور بے جھوم زندگی کے گھیلوں سے تنگ آئی جاتا ہے۔ اس کا دل چاہتا ہے کہ وہ ہر جہے چھوڑ کر نیچے سے اور قدرتی مناظر سے قریب ہو جائے۔ ان صفحات میں ہم نے دنیا بھر سے چند ایسی جگہوں کا انتخاب کیا ہے، جو یقیناً دیکھنے کے لائق ہیں۔ جو سکتا ہے کبھی آپ کو بھی ان جگہوں کو دیکھنے کا موقع ملے، لیکن جب تک ان تصاویر سے ہی اللہ کا اعجاز۔

### انٹی لوپ کھائی (Antelope Canyon) امریکہ

ویسے تو کھائی کے تصور سے ہی کچھ ڈر لگتا ہے، لیکن دنیا میں قدرت کے چند ایسے شاہکار بھی ہیں جو سیاحوں کی خاص توجہ کا مرکز ہیں۔ ان ہی میں سے ایک امریکہ میں پائی جانے والی کھائی انٹی لوپ (Antelope Canyon) ہے، جو امریکہ کے جنوب مغرب میں ناواجو (Navajo)، امرینڈو میں واقع ہے۔ یہ وہ جگہ ہے جس کی شاید دنیا بھر میں سب سے زیادہ تصاویر لی گئی ہیں اور اسے وزٹ کیا گیا ہے۔ قدرت کا یہ حسین شاہکار واقعی دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔

### سینٹورینی (Santorini)، یونان

یونانی جزیرے سینٹورینی کا محض نام ہی سیاحوں کو اس کے حسین نظاروں میں کھولنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ یہاں موجود آتش فشاں پہاڑ، دریائی مائل گرے ساحل، سفید گھر، گھروں کی بالکنیوں سے نظر آنے والے خوبصورت مناظر، غروب آفتاب کے دلکش رنگ، جنگلی جانوروں سے اگھیلیاں اور بہت کچھ ہی اس جگہ کی خوبصورتی بیان کرنے کے لیے کافی ہیں۔ آتش فشاں کی راکھ سے ملنے والی عہد گزشتہ کی باقیات بھی اس جگہ کی تاریخی اہمیت کو اجاگر کرتی ہیں۔ یہ ایک نہایت سحر انگیز اور تصویراتی جگہ ہے، جسے دیکھنے کے لیے ہر سال لاکھوں سیاح یہاں کا رخ کرتے ہیں۔

### سمنڈر کی گتہ، بیری

### (Berry Head Arch) کینیڈا

کینیڈا کے مشرقی ساحلی جزیرے، اسپر وینک (Spurwink Island) پر قدرتی طور پر بننے والا یہ گتہ بھی خدا کا ایک حسین شاہکار ہے۔ اگرچہ اس کے اوپر سے چل قدمی کی جاسکتی ہے لیکن اس سلسلے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔



#### 6۔ سالار دی یو یونی

##### (Salar de Uyuni) بولیویا

سالار دی یو یونی، بولیویا کے جنوب مغرب میں واقع دنیا کی سب سے بڑی نمک کی سطح ہے، جو تقریباً 10,582 اسکوائر کلومیٹر پر محیط ہے۔ یہ جگہ کی جھیلوں کے آئینے میں ملنے اور تصویر و تبدل کے باعث وجود میں آئی ہے، جس کو دیکھ کر کارخانہ قدرت کو بے اختیار داد دینے کوئی چاہتا ہے۔

#### 7۔ پوزیٹانو (Positano) اٹلی

اٹلی کی ایک دیکھنے کے قابل جگہ پوزیٹانو ہے۔ سمندر کنارے آباد یہ جگہ اپنے اپارٹمنٹس، ہوٹل اور ریسٹورنٹس کے ساتھ ساتھ یہاں موجود روایتی رنگ و انداز کے باعث پوری دنیا میں مشہور ہے۔ چودھویں صدی سے پہلے یہ جگہ ایک پہاڑی علاقے کے طور پر مشہور تھی، یہ ایک بالکل خود مختار ریاست تھی۔ لیکن سولہویں اور انیسویں صدی کے دوران پوزیٹانو اپنی موجودہ شکل میں سامنے آیا۔ ہر سال لاکھوں سیاح اس جگہ کو دیکھنے آتے ہیں اور قدرت کی رنگینوں کی دل کھول کر داد دیتے ہیں۔

#### 4۔ پرکیستولن (Preikestolen) ناروے

پرکیستولن کو پلٹ راک (Pulpit Rock) بھی کہا جاتا ہے۔ ان کا پرانا نام ہائیلاٹونا (Hyvlatonna) یعنی بڑھتی کے بلندی سے اُتارنا ہے۔ یہ ایک 604 میٹر چوڑی اور 1982 فٹ لمبی جگہ ہے۔ اس چٹان کی اوپری سطح 25x25 میٹر اسکوائر جگہ 820 فٹ ہے۔ یہ جگہ ناروے کا مشہور سیاحتی مرکز ہے اور ہمارے لوگ قدرت کے اس عظیم اور دلچسپ منظر کو دیکھنے کے لیے آتے ہیں۔

#### پاموک کالے (Pamukkale) ترکی

ترکی کے جنوب مغربی صوبے ڈینیزی (Denizli) میں واقع یہ حسین جگہ پاموک کالے یعنی "روئی کا قلعہ"، دور تک پھیلی سفیدی کا مرکز ہے۔ یہاں پر گرم پانی کے چشمے اور نمک کی چٹانیں جابجا پائی جاتی ہیں۔ یہ جگہ منزل ہاتھ کے لیے مشہور ہے۔ یہاں موجود گرم پانی میں ٹیٹیم کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے، جو ٹیٹیم ہونے پر ٹیٹیم کے سفید تالوں کا روپ دھار لیتا ہے۔ تاہم نظر پھیلی سفیدی اس جگہ کو ایک الگ ہی حسن دیتی ہے۔



ڈرامہ ریویوز



## عشق ہماری گلیوں میں

ڈائریکٹر: قاضی لطیف۔ مصنف: مصطفیٰ ہاشمی

کاسٹ: سدرہ جتول، سارہ چوہدری، ہمایوں اشرف

کاشف محمود، حماد فاروقی، فرح ندیم، جویریہ عباسی

ہم ٹی وی نیٹ ورک سے پیش کیا جانے والا سونپ ڈرامہ "عشق ہماری گلیوں میں" راشدی صاحب، ان کی بیوی آمنہ اور دو بیٹیوں فلک اور ستارا کی کہانی ہے۔ راشدی صاحب ایک ننگ نظر اور انا پرست انسان ہیں، جڑیوں کو بے جا آزادی دینے اور ان کی تعلیم کے خلاف ہیں۔ فلک کسی نہ کسی طرح پرائیویٹ انٹر کر لیتی ہے۔ وہ ٹیوشن پڑھنے پڑوس میں جاتی ہے جہاں اس کی ملاقات ہارون سے ہوتی ہے۔ دونوں ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں۔ راشدی صاحب فلک کا رشتہ اپنے دوست کے بیٹے سے طے کر دیتے ہیں، جس پر وہ ہارون کے ساتھ گھر سے جانے کی کوشش کرتی ہے۔ اس پر راشدی صاحب فلک کو سزا دینے کے لیے یہ سوچ کر اس کا لالچ اپنے ملازم عبداللہ سے کر دیتے ہیں کہ کچھ عرصے بعد طلاق دلوں اور فلک کی شادی اپنی دوست کے بیٹے سے کر دیں گے اور اپنے دوست سے جھوٹ بولتے ہیں کہ فلک اپنے ماموں کے گھر گئی ہوئی ہے۔ راشدی صاحب کے دوست فلک سے منگنی ختم کر کے ان کی بیوی جی ستارا کا ہاتھ مانگ لیتے ہیں۔ شادی کی تیاریوں کے دوران ستارا کی ساس، اس کی ملاقات اپنے بیٹے سعد سے اپنی گاڑی میں کرواتی ہے۔ دوسری مرتبہ فلک کی بنا پر ہارون، ستارا کو فلک سمجھ کر اس سے ملنے گاڑی میں آکر بیٹھ جاتا ہے۔ یہ سحر ستارا کی ساس دیکھ لیتی ہے۔ دوسری طرف عبداللہ، جو طلاق دینے بغیر گھر سے فرار ہو گیا تھا، ستارا کے سسرال چا کر اس کی ساس کو نکال نامہ دیکھا کر ساری کہانی بتا دیتا ہے۔ جس پر وہ اپنے بیٹے کا رشتہ ستارا سے ختم کر دیتے ہیں۔ یہ ڈرامہ ابھی جاری ہے اور ناظرین میں خاصا پسند کیا جا رہا ہے۔

## شک

ڈائریکٹر: یاسر نواز۔ مصنف: سمیرہ فضل

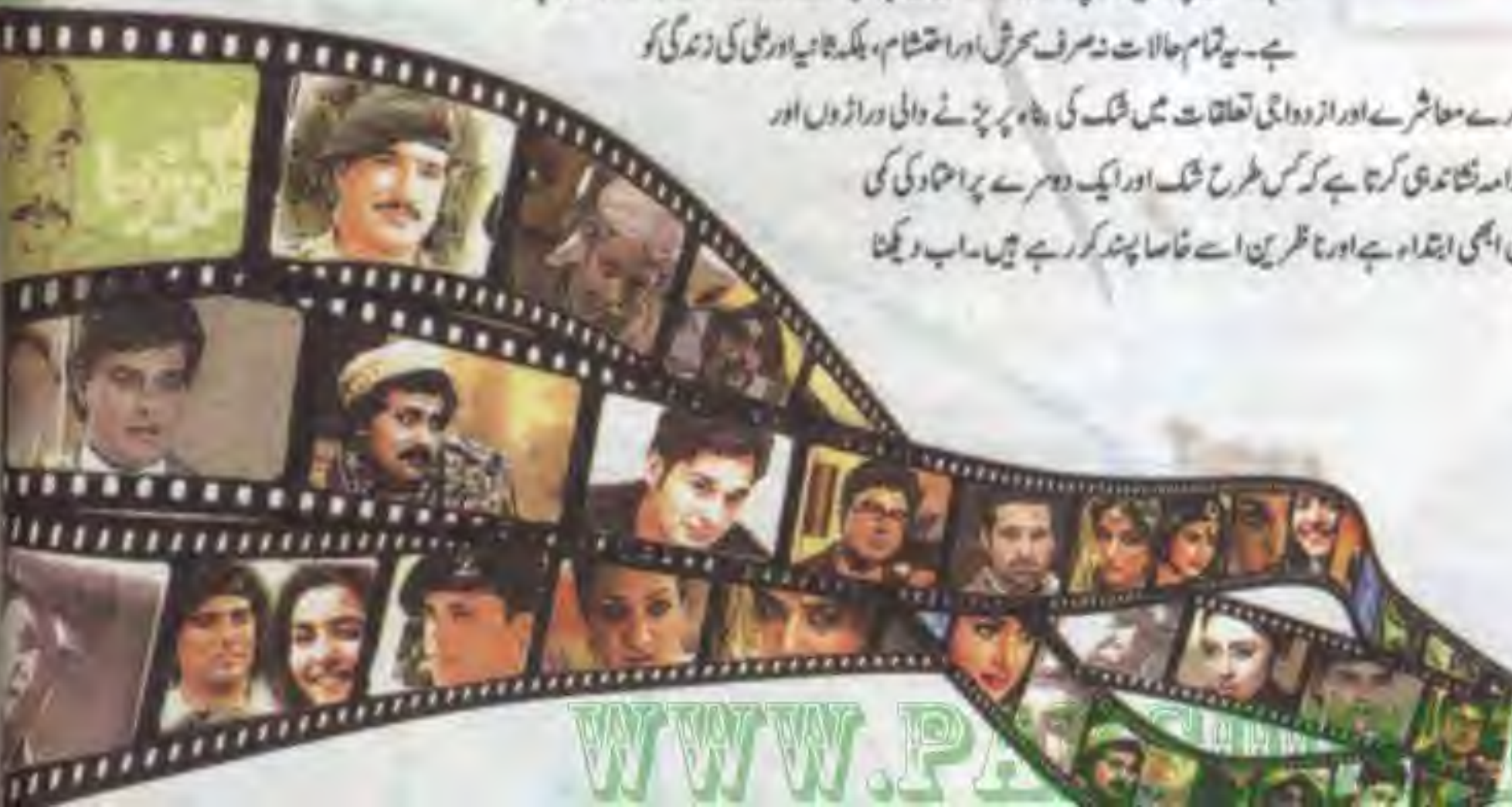
کاسٹ: عائشہ خان، عدیل مسین، منعم سعید، جبران سید، بدر ظلیل، شمیم ہلالی اور دیگر

اسے آرہانی ڈائجسٹل سے پیش کیا جانے والا ڈرامہ "شک" تین مرکزی کرداروں محرش، احتشام اور جانیہ کے گرد گھومتا ہے۔ محرش اور احتشام بچپن میں ایک خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں۔ دونوں ایک دوسرے سے ٹوٹ کر محبت کرتے ہیں، لیکن محرش کبھی کبھی اولاد کی کمی محسوس کرتی ہے۔ ایک اتفاقیہ جاکھن میں اس جوڑے کی ملاقات جانیہ سے ہوتی ہے جو احتشام کی سابقہ منگیتروہ چلی ہے۔ جانیہ، احتشام کے آفس میں چاب شروع کرتی ہے، جس پر محرش، احتشام پر شک کرتی ہے اور جانیہ کے شوہر علی سے بھی اس کی بیوی کے خلاف بات کرتی ہے۔ جس پر جانیہ کو اپنے شوہر اور ساس کی جانب سے برے سلوک کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ تمام حالات نہ صرف محرش اور احتشام، بلکہ جانیہ اور علی کی زندگی کو



شک

بھی مشکل بنا دیتے ہیں، جس کا سب سے زیادہ شکار جانیہ ہوتی ہے۔ ہمارے معاشرے اور ازدواجی تعلقات میں شک کی بناء پر پڑنے والی دراڑوں اور مسائل کو اس ڈرامے میں نہایت خوبصورتی سے اجاگر کیا گیا ہے۔ یہ ڈرامہ نشانہ دہی کرتا ہے کہ کس طرح شک اور ایک دوسرے پر اعتماد کی کمی خوبصورت اور پائیدار رشتوں کو یک دم ختم کر دیتے ہیں۔ اس ڈرامے کی ابھی ابتداء ہے اور ناظرین اسے خاصا پسند کر رہے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ کہانی کیا موڑ لیتی ہے۔





# تین صبحیں



تحریر: مسباح احمد

(پہلی صبح)

مذہب کا سہانا سماں ہے۔ ابھی پرندوں نے چمکنا شروع نہیں کیا۔ مسجد سے لڑکیوں کی آواز مدہم ہوتی جا رہی تھی۔ ایسے میں رشیدہ نے اپنی مندی مندی آنکھوں سے کھڑکی سے باہر نظر دوڑاتے ہوئے سوچا مدت کتنی جلدی بیت گئی اور ساتھ ہی اس کی نگاہیں اس کی چارپائی پر اپنے شوہر کی طرف پڑی جو دنیا و مافیہا سے بے خبر خزانے بھر رہا تھا۔ چل اٹھ رشیدہ۔ ایک نئے دن کا آغاز۔! دی چار گھروں کا کام کاج اور شام کو تھک ہار کر گھر واپس اور بچوں کو بھی دیکھنا ہے۔ شوہر!!! آہ۔۔۔ کاش یہ کسی کام کا ہوتا تو اسے یوں درور بھٹکانا پڑتا۔

انہی سوچوں میں گم رشیدہ نے اٹھ کر سر ہانے سے دوپٹا اٹھا کر سر پر اوڑھا اور دھو کے لئے اٹھی۔ نماز سے فارغ ہو کر اس نے کھڑکیوں کا ایک کٹھا اٹھا یا اور پوچھے میں جھونک دیا۔ چائے کا پانی چڑھاتے ہوئے اس نے رات کی بچی ہوئی ہاسی روٹی کو پانی لگا کر نرم کیا اور توڑے پر سینکنے لگی۔ باہر گلی میں شور شروع ہونے لگا۔ دروازے کھلنے اور بند ہونے کی آوازیں آرہی تھیں اور چلوں سے نکلنے والی دھوئیں کی کھیریں آسمان کی طرف جاتی دکھائی دے رہی تھیں۔ رشیدہ جس علاقے میں رہتی تھی، وہ شہر کے مضافاتی علاقے کے ایک سرے پر واقع تھی آبادی تھی۔ رشیدہ نے لپک لپک محن میں جھاز دیکھیری اور بچوں کو اٹھایا، فٹنل گھر چھ سال کا اور فاطمہ چار سال کی۔ دونوں کے آگے چائے کا ایک پیالہ اور روٹی کا ایک ایک کھلا رکھ دیا۔ اس پورے خاندان کا یہ عمدہ ناشتہ تھا۔ جس میں روٹی کا یہ کھڑا ایک بہت بڑی قیمت تھا اور نمونہ چائے کا پیالہ اور ایک ہاسی روٹی کا کھڑا ان کا ناشتہ تھا۔ رشیدہ نے جلدی جلدی چائے مطلق میں اڑھیلی اور بچوں کو معمول کی چند ہدایات دے کر باہر کے دروازے کی کنڈی کھولی اور ہوا کی سرد لہر جسم میں سرایت کر گئی۔ رشیدہ نے اپنی بوسیدہ سی چادر کو اچھی طرح لپیٹا اور "یا میرے مولا! میرا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ دو وقت کی روٹی نصیب کرتا ہے" کہتے ہوئے گھر کے باہر قدم رکھا۔ ایک چھوٹا سا مکان بھی ہے، اولاد کی نعمت بھی حیرتی عطا کی ہوئی ہے، شوہر کھلو ہے تو کیا ہوا، سر کا سائیں تو ہے۔ اس کے اور اس کے بچوں کے سر پر ایک بہت تو ہے۔ چلو گھر میں بچوں کو دیکھ لیتا ہے، میں کام کر لیتی ہوں۔ ایک ہی بات ہے۔! انہی خیالات میں ڈوبی گم رشیدہ چلی جا رہی تھی۔

(دوسری صبح)

"بچوں کا اسکول، اب غلام مصطفیٰ کتنی سہولت ہو جائے۔ آج بات کرتی ہوں ساتھ والی سڑک سے۔ مگر ان کی ماسی میرے لئے بھی کوئی انتظام کروے

تو۔۔۔" ناشتے کی میز پر چکی تھی۔ سینکے ہوئے ٹوسٹ، جام، انڈیا اور چائے۔ دونوں نے چکی پھٹکی کھٹکھٹ میں ناشتہ مکمل کیا اور گھٹ بچوں کے لٹچے پاس تیار کرنے لگی۔ فواد بھی تیار ہونے چلا گیا۔ گھٹ نے سوچا کہ اگر فواد تھوڑا اور ناگم نکالیا کریں تو ہاتھ دراز یاد رکھ جائے۔ ایک ماسی کا بندوبست بھی ہو جائے اور تھوڑا گھر کے لئے بھی شاپنگ ہو جائے۔ موقع دیکھ کر بات کرتی ہوں۔ بچے بھی ٹیوشن پڑھنے کی بات کر رہے تھے۔ ہاں ٹیوشن!! بس اسی پوائنٹ پر بات کروں گی۔ گرمیاں بھی ہیں آئیں کہ آئیں۔ لان کے سوت بھی خریدنا ہوں گے۔ بچوں کے کمرے کے ایزر کنڈیشنر بھی پچھلے سال سے خراب ہیں۔ یا اللہ! یہ ہم حوصلہ طبع کے لوگوں کے مسائل اتنے تمہیر کیوں ہوتے ہیں۔ لاجول ولاقوۃ۔ میں بھی کتنی ناشتہ کرتی ہوں۔! اللہ نے اتنی نعمتوں سے نوازا رکھا ہے اور میں۔! استغفر اللہ۔! اچھے پیارے اللہ تھی۔! میرے سارے الفاظ واپس۔

"اوکے بھئی۔ گیٹ بند کر لو، میں چلا۔۔۔" فواد نے برآمدے سے آواز لگائی تو گھٹ نے بھی بھڑکھا کہ اب اٹھا جائے۔ ویسے بھی بچوں کے اسکول کا ناگم لٹھا جا رہا ہے اور ابھی ان کو بھی دیکھنا ہے کہ وہ اٹھے ہیں یا تیار ہو رہے ہیں۔

(تیسری صبح)

"ماہم۔ کم آن یا راب تو اٹھ جاؤ۔ 11 بج رہے ہیں اور جہاں تک میرا خیال ہے آج تمہیں جلدی اٹھنا ہے۔ تمہاری بیٹی پڑے پڑے کولڈ فی بن گئی ہے۔ I am also getting late (مجھے بھی دیر ہو رہی ہے)۔ آج بورڈ آف ڈائریکٹرز کی سالانہ میٹنگ ہے ورنہ آج تو چائے گول کر دیتا۔ رات کو بھی پارٹی سے لیٹ فارغ ہوئے۔ کم آن یا راب تو۔" منصور نے ماہم کے رہنمی ملائم ہالوں میں ہاتھ پھیرتے ہوئے کہا۔

"سو نے دیں تا پلیز۔ من پلیز۔ لیٹ می سلیپ سو۔" مجھے تھوڑا اصرار ہونے لگا۔

ماہم نے کروٹ بدل کر کھیل مزید لپٹے ہوئے غلام آلود لہجے میں کہا۔ "اوکے ایز یو ویش۔ میں چار ہا ہوں۔" منصور نے اپنا بریف کیس اٹھایا۔ بیڈ کی سائیکل بھیل سے موہاں اٹھا کر جیب میں ڈالا اور آہستہ سے کمرے سے باہر نکل گیا۔ ماہم دوبارہ سے تیندکی وادیوں میں گم ہو چکی تھی۔

تقریباً ایک گھنٹے بعد انٹرکام کی سرخشی گھنٹی سے اس کی آنکھ کھلی۔ دوسری طرف ان کا چوکیدار تھا جو ماہم کو اس کے ڈرائیور اور گاڑی کے پائلن تیار ہونے کی اطلاع دے رہا تھا۔ اس نے لیٹے لیٹے اپنے خانا ساں اشرف کو انٹرکام پر

چائے پلانے کو کہا اور نوڈ فریش ہونے ہاتھ روم کا رخ کیا۔

ماہم جب فریش ہو کر باہر ڈائننگ ٹیبل پر آئی تو وہاں دنیا بھر کے لوازمات دھرے تھے۔ ایک جانب تازہ پھل، تازہ پکوانوں کا جوس تو دوسری جانب انواع و اقسام کی بریڈ، Skimmed دودھ، کم کیلوریز والا دی، Low Fat Choco، مریضہ دنیا کی کون سی نعمت تھی جو اس وقت بھیل کی لذت نہ تھی۔ ماہم نے صرف ایک کپ چائے کا لیا اور دھیرے دھیرے اس کا سپ لینے لگی۔ اسے محسوس ہو رہا تھا کہ اس نے کچھ دن بڑھا لیا ہے۔ اسی لئے وہ آج کل Diet پر تھی۔

ہائے سو۔ "گڈ مارننگ۔" ایسے جیسوں سے ان کی انگوٹھی چلی آرہی تھی۔ رملی ابھی صرف سولہ برس کی تھی مگر بے پناہ عین اس کی طبیعت کی مالک۔ خدا جب حسن دیتا ہے تو نوا کرتا ہی جاتی ہے، اس پر یہ مثال موصوفہ درست ٹھہرتی تھی۔

"کا کا میرے لئے تازہ جوس اور دو قہیں براؤن بریڈ دو کا کچھ چڑ۔" رملی اس مالدار گھر کی نازوں میں پلی واپس آئی تھی جو سونے کا چھپرہ میں لے کر بیٹھ رہی تھی۔

بہت سے لوگوں کو دنیا میں صرف ایک چیز ملتی ہے اور وہ اس پر قناعت کر لیتے ہیں اور بعض لوگوں کو دنیا میں سب کچھ ملتا ہے مگر ان کی طبیعت سیر نہیں ہوتی اور وہ مزید پانے کی خواہش اور ہوس میں رہتے ہیں۔ اس گھرانے کے اہل و عیال دوسری فہرست کے لوگوں میں آتے تھے۔ منصور اپنے پانس سرکل میں آگے سے آگے بڑھنے کے جتنی تھے اور وہ اس کے حصول کے لئے ہر حد سے گزرنے کے لئے تیار تھے۔ ماہم، ان کی دل پسند بیوی کو پانی سونائی کے علاوہ دنیا کے باقی لوگوں سے کوئی سروکار نہ تھا۔ اس کی دنیا پارٹیز، گیٹ تو گیدرز، پانس ٹریس، جونی، نیو پارک، بلندن کے شاپنگ مالز، ڈائننگ ڈنک، مہر دو تھی۔ بس سب کچھ اس کا دین و ایمان تھا اور ان کی انگوٹھی اولاد رملی میں چونک دوں کے جھڑکال تھی، سو وہ اپنے ماں اور باپ کا مکمل روپ تھی۔ بچپن سے گھر میں کھلا کھلا ماحول دیکھا تھا۔ اسے شاید پہلا کلمہ بھی پوری طرح سے نہیں آتا تھا مگر ہالی ووڈ اور ہالی ووڈ کے تمام ہیرو اور ہیروز کی معلومات آذ رہیں۔ یہ تھی اس گھرانے کی ایک تصویر۔!۔

"اشرف، اشرف۔! اچھا آؤ۔۔۔" ماہم براہی سے آواز دے رہی تھی۔

"جی جیگ صاب۔" اشرف نے منمناتی آواز میں جواب دیا۔

"فریش جوس کے علاوہ بھیل پر سے سب کچھ اٹھاؤ۔ بیٹھو اس سب کو اور اب یہ نہ کرنا کہ یہ سب کچھ فریج میں گھسا دو۔ بھیل بھی میں فریج دیکھ رہی تھی نہ جانے کیا کیا الم فلم بھرا ہے۔ پکا ہوا کھانا ایک دن سے زیادہ فریج میں نہ رکھا کرو کتنی دفعہ تم سے کہا ہے۔ پتہ نہیں کون کون سے جراثیم کھلائے ہو تم میں۔"

"جی جیگ صاب۔" اشرف نے یہاں سے وہاں تک بھیل کو حسرت بھری نگہوں سے دیکھا اور اپنے کام میں جت گیا۔



# شاعری

شاعرہ.....نوشی گیلانی

یہ دل بھلا تا نہیں ہے تمہیں اس کی  
پڑی ہوئی تھی مجھے کتنی عادتیں اس کی

شاعر.....محسن نقوی

اب یہ سوچوں تو بہتر ذہن میں پڑ جاتے ہیں  
کیسے پہرے ہیں جو ملتے ہی گھڑ جاتے ہیں

مکھری ہوئی ہوں میں چروں کی بھیڑ میں لیکن  
کہیں نظر نہیں آتی چاہیں اس کی

موسم درد میں اک دل کو بچاؤں کیسے؟  
اسکی ثروت میں تو گئے بڑ بھی بھڑ جاتے ہیں

اب کوئی کیا مرے قدموں کے نشان دھڑے گا  
تیرا آدھی میں تو غیبے بھی اکڑ جاتے ہیں

شاعر.....اعتبار ساجد

جو خیال تھے نہ قیاس تھے، وہی لوگ مجھ سے گھڑ گئے  
جو کہتوں کی اساس تھے، وہی لوگ مجھ سے گھڑ گئے  
جنہیں مادہ ہی نہیں یہ دل، وہی لوگ ہیں میرے ہمسر  
مجھے ہر طرح سے جڑاں تھے، وہی لوگ مجھ سے گھڑ گئے  
مجھے کہ بھڑکی دھاتوں کے سراب اور ستائیں کے  
میری عمر بھر کی جو بیکاس تھے، وہی لوگ مجھ سے گھڑ گئے  
یہ خیال سارے مادہ ہی، یہ گلاب سارے کاغذی  
گل آرزو کی جو پاس تھے، وہی لوگ مجھ سے گھڑ گئے  
جنہیں کرنا نہ قبول میں وہ شریک راہ سفر ہوئے  
تیری طلب میری اس تھی، وہی لوگ مجھ سے گھڑ گئے  
میری اصراروں کے قریب تھے، میری پاؤں پر اصرار تھے  
وہ جو راز شب میرے ساتھ تھے، وہی لوگ مجھ سے گھڑ گئے

شاعر.....واصف علی واصف

آہاں بھی جنوں کے زہر دام  
سوچتی رہ گئی خرو اہام  
اس مسافر کو کیا کہے کوئی  
جس کو صحرا میں آگنی ہو شام  
کر رہا ہے مرا نصیب ابھی  
تیری دلفوں کے سائے میں آرام  
تیرے غم سے نہ مل سکی فرست  
درد دنیا میں اور بھی تھے کام  
مر ساری سفر میں بیت گئی  
فاصلے ملے نہ ہو سکا وہ کام  
اپنی منزل کوئی نہیں دامن  
ہم ازل تا ابد رہے ہے ہم

سوچ کا آئینہ دھندلا ہو تو پھر وقت کے ساتھ  
پاؤں چروں کے غم و حال گھڑ جاتے ہیں  
شعبہ غم میں بھی زخم ہو تو حیرت کیسی؟  
کچھ دے دے ہمہ آوازوں سے بھی لڑ جاتے ہیں  
وہ بھی کیا لوگ ہیں محسن ہو وفا کی خاطر  
خود تراشیدہ اصولوں پہ بھی اڑ جاتے ہیں